

皮膚の役割を知り、強い体を作ろう！！

柏中央保育園 高津 亜季子

実は・・・大人の皮膚は、約1.6㎡（およそ畳1枚分）あり、人体最大の臓器なんです。スキンケアをすることで、免疫力がアップし病気から自分を守る事につながるので、スキンケアの大切さを知っていただければと思います。

🌸皮膚の6つの役割🌸

- ① 保護作用：外からの刺激から体を守り体内の水分喪失を防ぐ
- ② 分泌作用：皮脂や汗を分泌し、乾燥を防いだり、最近の繁殖を防いだりする
- ③ 体温調節作用
- ④ 貯蓄作用：皮下に脂肪を蓄える
- ⑤ 排泄作用：体内の老廃物を汗として対外に捨てる
- ⑥ 知覚作用：触覚・痛覚・温冷覚・かゆみなど

日ごろからできる事はなんだろう？

洗う

泡で優しく！！
熱いお湯は乾燥のもと



守る

空気の乾燥を防ぎ、日焼け止めクリームなどで紫外線からのダメージ予防

補う

化粧水や保湿クリームでバリアを作ろう

おうちで「ピクニックごっこ」はいかがでしょう？

外出自粛の為、おうちで過ごす時間が増え、時には退屈な日もあるのではないのでしょうか。そんな時にお勧めなのが、おうちで出来る「ピクニックごっこ」です。

お弁当箱におにぎりや簡単なおかずを詰めれば出来上がり！

ベランダやお庭など外に出るのも気持ちが良いですが、お部屋にレジャーシートを引くだけでも十分楽しめますよ。

柏 ECEC 保育園
上岡 あや子



おまけのお話

唾液分泌でアンチエイジング!?

唾液の働きには、食べ物を分解する消化酵素、虫歯予防の中和作用など様々あります。また、よく噛むこと消化・吸収が確実に良くなり、血糖値が早く上がり満腹感を感じ、食べ過ぎなくなります。つまり、ダイエットに効果的！さらに、「パロチン」と呼ばれる成長ホルモンやEGF（上皮成長因子）の働きで、体内外の傷の修復、新陳代謝の促進など若さを保つ機能があります。耳たぶ下のくぼみを軽くマッサージしたり、口の中で頬を押すようにグルグル動かすだけで唾液が出やすくなります。気分転換にマッサージをしてみてください。

保健だより 臨時号 R2. 4. 23 発行

ご自宅で過ごす時間の多い中、お子様やご家族の方が健やかに過ごして頂き、次回元気に登園されることを心より願っております。
おまけのページもご家族一緒にお楽しみください。

☆みんなの“め”は元気かな？☆

牛久みらい保育園

秦野 有紀 藤田 友美

登園自粛、家庭保育にご協力いただきありがとうございます。自宅で過ごす時間が長くなり、必然的にTV、スマホ、タブレットを見る機会も増えてしまいますよね。子どもたちの大切な目を守るために、お家ですぐにできる目にいいことを紹介します。

- ①10分に1回を目安に休憩して目を閉じよう！空を見よう！
 - ②ブルーライトカットの眼鏡やフィルムを活用しよう！
 - ③1日のトータル時間は1時間以内にしよう！
- 普段はなかなか取れない子どもと過ごす時間。この機会にぜひゆっくり楽しんでくださいね。



ねる子、遊ぶ子、食べる子 元気！

日中にたくさん遊び、ごはんをしっかりと食べ、夜にぐっすりと眠るという生活リズムを整えることが、心と体の健康を保つことに繋がります。

☆早寝、早起きの習慣を付けましょう☆

睡眠中に出るホルモンは心と体の成長発達に欠かせません。窓辺で朝日を浴びるだけでも体内時計がセットされて、夜にぐっすりと眠ることが出来ますよ。

☆たくさん遊びましょう☆

お家の中で出来る体操など、多くの室内遊びの方法が公開されています。また気分転換に散歩したり、公園で体を動かしたりして、上手にストレス発散しましょう。



※お外遊びをする際には3密（密集・密閉・密接）に注意しつつ、マスクを付けて、帰宅後の手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



☆楽しくごはんを食べましょう☆

食事は栄養をとるだけでなく、一緒に楽しむことで信頼関係が育まれます。家族揃って食べる機会が増える今、みんなでごはんの時間を楽しみましょう。

柏さかさい保育園 片野奈都季

☆親子でほけんクイズ☆

第1問 てを洗ってもよこれののこりやすいところは？

- ①てのひら ②てのこう ③ゆびのあいだ、ゆびさき、手首



答え：③約30秒間はせっけんでしっかりあらおうね。

第2問 マスクの正しいつけ方は？

- ①くるしいから鼻はだす ②ひだはしたむきのばしておおう
③ひだはうわむきがおもて



答え：②ブリーツのひだはしたむきになっている方が表側です。
ウイルスや花粉がたまらないようにです。

第3問 外からかえったらまずなにをする？

- ①てあらいうがい ②おやつを食べる ③テレビをみる



答え：①うがいはガラガラペッ、ぐちゅぐちゅペッだよ。ばい菌をあらいながそうね。

柏しんとみ保育園 味噌 恵