



秋も深まってきて、少しずつ冬の足音が聞こえてきましたね。もうすぐ本格的な冬の到来！朝晩も寒さが強まってきましたので、体調を崩す子が多くなってくる時期です。風邪に負けない元気な体を作るため、しっかりと休養を取りながら過ごしましょう。

## スキンケアの基本は「洗う・補う・守る」

子どもの肌はモチモチでしっとりなイメージがありませんか？ しかし肌の機能がまだ未熟なため大人よりも肌トラブルが起こりやすいという特徴があります。毎日のスキンケアと聞くと大変そうですが、生活の中に簡単に取り入れられるケアも沢山あるので、これからの季節にぜひ取り入れてみてください♪

### 【お風呂】

- ・熱いお湯は肌の油分も落としてしまいます。お湯の温度は少しぬるめの39~40℃がオススメです。
- ・体は石けんやボディソープをよく泡立てて、手のひらを使ってやさしく洗います。ボディタオルを使うなら綿素材ものが Good♪



### 【衣類】

- ・寒い季節でも子どもは汗をいっぱいかいています。汗を吸い取ってくれる通気性の良い素材の服を選びましょう。寒い時はフリース素材や裏起毛が温かいです。綿素材の肌着を組み合わせるようにしましょう。



### 保湿クリームの塗り方

**ポイント** 正しく塗って早く治すポイント

- ① 手をきれいに洗う
- ② 1日2回、朝・入浴後がおすすめ
  - ▷ 入浴後が難しければ寝る前などでもOK
  - ▷ 保湿入浴剤を使うとさらに効果的です
- ③ 強く擦り込まず、やさしく塗り広げる
- ④ 目安はティッシュがつく、テカる程度
  - ▷ 体のシワにそって塗り広げましょう

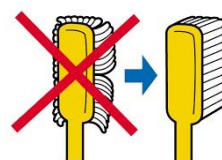


## 11月8日 良い歯の日

自分できれいに歯を磨けるようになるのは8歳頃と言われ、まだまだ仕上げ磨きが欠かせない時期です。丈夫な歯を保つことは全身の健康に繋がります。ポイントを押さえて、子どもたちの歯の健康を守りましょう。



### ☆歯ブラシの交換時期☆



交換目安は1ヵ月！  
保育園用の歯ブラシも  
チェックしましょう

# 鼻水のおはなし

鼻水を貯めたままにしていると鼻腔内の細菌が増殖し、副鼻腔炎や中耳炎をひきおこす原因となることがあります。鼻はすすらず、できるだけ出してあげましょう。



- ① 口から大きく息を吸い、息を止める。
- ② 片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえ、何度かに分けて、ゆっくり小刻みにかむ。

慣れるまでは、大人が片方の鼻の穴を押さえあげましょう

<加湿・保湿をすると、鼻水を出しやすくなります>

- \*鼻をホットタオルなどで温める
- \*入浴する(湯気で鼻の中が湿り、鼻の通りが良くなる)

## 鼻のかみ方 練習法

### 【練習 1】

まずは口で「ふうー」と吹いて、ティッシュを揺らす。口でできたら、口から息を吸って鼻で吹いてみる。



### 【練習 2】

机の上にティッシュの丸めて置き、片方の鼻を指で押さえ、鼻息だけでティッシュを飛ばす。



## 2022 年ノーベル生理医学賞受賞者 スヴァンテ・ペーボ氏

2022 年 10 月 3 日ノーベル生理医学賞を「絶滅した人類のゲノムと人類の進化に関する発見」に対して、スウェーデン王国のスヴァンテ・ペーボ氏(67 才)に決定しました。

絶滅した人類の遺伝情報、古代エジプトのミイラからネアンデルタール人の遺伝子を調べ、またロシアで発見されたデニソワ人の遺伝子も 1%~6%受け継がれ、それが現生人類に残っていたことを発見したそうです。

氏の研究によると現生人類ホモ・サピエンス(賢い人)は 30 万年前にアフリカで出現し、6 万年前から 7 万年前にアフリカから世界中に分布を広げていったと推定されています。

私たちホモ・サピエンスはなぜこれほどまでに地球に生息域を広げたのか?それはホモ・サピエンス(賢い人)と言われるように“環境に対応”しながら生きてきたからだと言われている。そして動物としてのホモ・サピエンスは、高度な社会構造や文化、複雑なコミュニケーション能力、高度な道具や大陸間も移動可能な船の建造など様々な技術を持って進化してきたのだそうです。

この研究は、さらなる私たちの生き方の道しるべとして示しているような気がしてなりません。