

# ほっとすていだより



発行:奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい  
開所時間 7:30~18:00  
0854-54-0017

## 【紐落としの名前の由来は?】

11月は、子どもの成長を祝う行事『七五三』があります。多くの神社では、七五三と言いますが、**山陰地方では数え年の4歳で、男女共に『紐落とし』**としてお祝いをします。

『ひもおとし』という言葉の由来は— 生まれてすぐのお宮参りの祝い着には紐が付いていますが、3歳になると紐を取り、帯を締めてお宮に参り、我が子の成長の報告をするということから、紐落としと言われていました。

子どもの成長の節目を祝うという昔からの風習から、いつの時代であっても「健やかに育てほしい」という親の願いが感じられます。



## 【子どもの乾燥肌対策は?】

小さい子どもは、大人に比べると皮脂腺の発達や皮膚の水分保持機能が未熟なため、乾燥肌になりやすいものです。例えば、熱めのお風呂に入ると、本来皮膚に必要な皮脂まで落としてしまいます。皮脂が足りなくなると肌のバリア機能が低下し、水分を皮膚に留めておくことが出来なくなり乾燥が進みます。**湯舟の温度は40℃以下**に設定して、体を洗う時は、**たっぷりの泡を手のひらに付けて優しく洗えば**、汚れだけを落とすことができます。お風呂上がりに拭く時も、**タオルで肌を押さえて水分を吸わせると**、摩擦で肌を痛めることはありません。

また、睡眠も大切です。睡眠中には、細胞の修復や再生を行う成長ホルモンが分泌されるので、**十分な睡眠が摂れるように配慮**してあげてください。そして、皮膚の代謝に効果的な食べ物は、ビタミンA、ビタミンB2・B6、ビタミンEが多く含まれる**緑黄色野菜と良質なたんぱく質**です。



健康な肌で、病原菌をはねのけていきましょう。