

ほけんだより



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいします。
今年も一年、皆様が元気に過ごせますに・・・

この時期、寒さが増し生活リズムが乱れやすいので、風邪を引きやすくなります。新年度に向けて、病気に負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

冬の子どものスキンケア

乳幼児の肌はデリケート。特に冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさや荒れ、かゆみが出る場合があります。そこで、冬のスキンケアのポイントを紹介します。

1. 基本は「清潔」と「保湿」！！

毎日お風呂に入り、身体を清潔に！！ 下着も毎日取り換えましょう。

2. 乾燥肌が気になる子は、長袖・長ズボンにしましょう。乾燥している時期に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあるので注意しましょう。

3. 保湿剤を塗るタイミングはお風呂上がり、10分以内が理想的、もしくは皮膚を湿らせた後に、角質層が潤っている間に塗り、水分を閉じ込めてしまいましょう。



- 〈ポイント〉
- ①保湿剤を体に点在させて、
 - ②優しく手のひらで丸くマッサージするように、
 - ③くびれなどの塗り残しに注意しましょう。



室内はだいじょうぶ？ インフルエンザ

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度（60%くらい）を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。（加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど）

また、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、侵入してきたばい菌を洗い流す力が弱くなります。外出するときは、マスクをすることをお勧めします。

もちろん、手洗い・うがいも忘れずに❀❀



～12月登園届報告～

0, 1歳児 にじひかり組

感染性胃腸炎 3名 突発性発疹 2名
アデノウイルス感染症 1名

2歳児 そよかぜ組

感染性胃腸炎 1名

3, 4, 5歳児 たまはう・つき・ほし組

感染性胃腸炎 1名

