



ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます！

新しい年も、子ども達が健康で元気に保育園生活を楽しめるよう、健康管理に気を付けていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



お正月気分から生活リズムを立て直そう

3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？ ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

- 早寝・早起きしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

インフルエンザ対策はお早めに

年末年始は外出の機会が増え、人と会う機会も増えますので、うがい手洗いマスクなど感染対策をしっかり行いましょう。

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



発熱時の連絡について

感染症が流行するこの時期は、発熱などで連絡することが増えてきます。お仕事の都合等で連絡先が変更になる場合は、必ずルクミーで連絡先をお知らせいただきますよう

お願いいたします。

*スキンケアを実行していても、症状が長引いたりかゆみが続いたりする場合は、乾燥ではなくアレルギー性皮膚炎の可能性もあります。強いかゆみのある湿疹があり、良くなったり悪くなったりを繰り返す場合は、皮膚科を受診しましょう。