



ほけんだより

2023年 12月 りすのき保育園 NO.10

本格的な寒さがやってきて、乾燥している日も多くなりました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい・手洗い、咳エチケット・換気などで、引き続き感染予防をしながら元気にお過ごしください。

今月の予定

0歳児健診	19日(火)	くるみの部屋・健康診断未受診の園児	14時～
		大池先生に診察していただきます。	
身体測定	20日(水)	全クラス	

靴のサイズは合っていますか？

どんどん成長する子どもたち。この1年で体が、とても大きく成長しています。足も同じように、大きくなっています。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や、陥入した爪などのトラブルも起きますので、定期的にチェックをすることが大切です。

保育園においてある靴は、お持ち帰りした際にサイズが合っているか確認してください。

<小さくなったサイン>

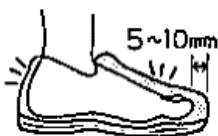
- ・歩き方が不自然
- ・最近よく転ぶ
- ・走るのを嫌がる
- ・足が赤くなっている

<靴の選び方のポイント>

素材：通気性の良い物 つま先：5~10ミリゆとりがある

底：親指の付け根部分が柔軟に曲がる

かかと部分：かかとをしっかり支えているもの



◎購入される時は、お子さんと一緒にお店に行って、履いてみるのが一番良いと思います。

○● 3つの首を温めて、体ポカポカ ○●

寒さがこれからますます厳しくなり、暖かい服を準備されているご家庭も多いと思います。首まわりは、大きく開いていませんか？ 袖やスポンの長さは短

くないですか？ 厚着をしなくても、首・手首・足首を寒さから守ると、暖かく過ごすことができます。子どもの服装は、保温に優れ、動きやすい服装を重視して選ぶようにしましょう。



空気が乾燥してきました。

皮膚がカサカサしてきて、痒がっているお子さんが増えています。皮膚の保湿は、とても大切です。朝とお風呂以上に、スキンケアをすることをお勧めします。保湿クリームは何を使用したらいいのか、季節によって変えた方がいいのか？わからない時は、皮膚科を受診するか、薬局でご相談すると良いと思います。

◎お子さんの体に塗る軟膏の、量の目安：

大人の手のひら2枚分の範囲に塗るには、約0.5g



換気について

感染予防対策として、これからますます寒くなりますが、換気のため窓を開けて過ごします。暖房を利用しながら、サーキュレーターなどで空気を対流させて、換気をする事も多くなると思います。暖房はつけていますが、体調によっては寒く感じることもあるかと思



インフルエンザ、感染性胃腸炎、アデノウイルス、溶連菌感染症 が地域では発症しています。

11月中旬には当園でもインフルエンザが流行りました。

受診やお休みのご協力をいただき、ありがとうございました。

引き続き、外出後にはうがい・手洗いをするなど気をつけてお過ごしください。

どんぐりの部屋では、「咳エチケット」「鼻水のかみ方」などの話しをしました。

予防をしても感染症にかかってしまうことがあります。

受診または検査結果や、医師の診断は、保育園にご一報ください。



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 たっぶり保湿

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。お風呂ではこしこすらず、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。



今月も元気に、登園できますように☆彡