



年末年始はいかがお過ごしでしょうか。今年もみなさまが心身ともに健康で過ごせますよう、おたよりや掲示等で発信していきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。入浴後にたっぷり保湿し、ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

## しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

### ●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



### ●お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



### ●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



### ●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



## 生活リズムに気をつけましょう

長期休暇は大人のリズムで過ごしがちですが、乳幼児は特に生活リズムが急に変わることによって体調を崩しやすくなります。

そのため、お休み中も夜寝る時間と朝起きる時間はできるだけいつもの通り過ごせるように心がけましょう。



### ～連休明けのおねがい～

連休中、感染症に罹患した場合は、必ず年明け登園時にお知らせください。

登園許可証が必要な感染症に関しては、園のしおりP10・P11を確認し、登園時持参をお願いします。



## 12月の報告

今月は以下の感染症が発生しました。

- \* 溶連菌感染症：幼児2名
- \* インフルエンザA：乳児1名
- \* 新型コロナ：乳児1名



### ○身体測定：

7日(3-5歳児)/11日(1,2歳児)/12日(0歳児)

○三者連携集会：14日「風邪予防」(3-5歳児)

○園医健診：26日(0,1歳児)

## 1月の予定

### ○身体測定：

9日(3-5歳児)/11日(1,2歳児)/12日(0歳児)

