

1月ほけんだより

令和7年1月1日

エレナ保育園

新年あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？
今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう！
本年も宜しくお願いいたします。

冬のスキンケア

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、かゆみ、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

保湿剤はお風呂あ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拭きましょう。
お風呂ではゴシゴシこすらず、石けんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。
ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、
皮膚を刺激してかゆみのもとに。



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、保育園はお休みします

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそでが縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

