



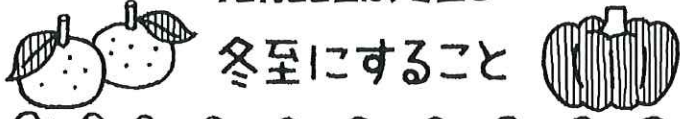
# ほけんだより

すみれっ子保育園 担当: 與儀

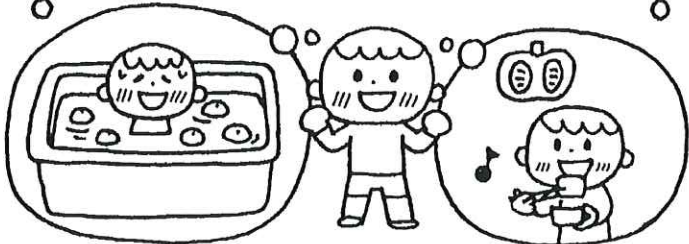
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始など楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理に気をつけていきましょう。(11月の感染状況・・・RSウイルス感染症 2名)

12月22日は、冬至

## 冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



11月に行われた歯科検診の結果のお知らせです。むし歯のある子(治療済みは除く)

- ・ほしぐみ(0人)
  - ・つきぐみ(0人)
  - ・ぞらぐみ(0人)
  - ・にじぐみ(2人)
  - ・ゆめぐみ(3人)
  - ・ひかいぐみ(1人)
- 計6人でした。

歯科検診の結果で、むし歯のない子、むし歯の治療が終了した子には、3月に賞状と歯ブラシをプレゼントします!(1才児以上)

今回、むし歯があった子も治療が終了し治療証明書を書き提出すると、3月に賞状と歯ブラシをプレゼントします。  
※乳歯のむし歯でも永久歯に影響が出ますので、早めの治療をおすすめします。



## 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。肌に湿度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。

