

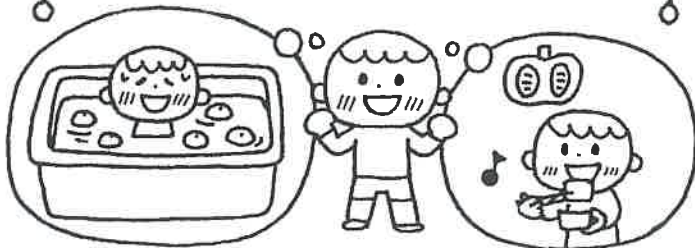


年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始など楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理に気をつけていきましょう。  
(11月の感染状況・・・特になし)

12月22日は、冬至で

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

1 1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）

・0歳児(0人)	・1歳児(0人)
・2歳児(0人)	・3歳児(4人)
・4歳児(5人)	・5歳児(2人)

計11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**治療が終了し治療報告書を園に提出すると、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ため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。