



12月のほけんだより



令和5年11月28日配信 滝尾保育園

早いもので、今年もあと1か月となりました。気温が下がり乾燥する冬は、ウイルスの活動が活発になります。体調管理をしながら、冬を元気に過ごしましょう。



寒い季節は、肌の乾燥や痒みが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は加湿して、保湿剤のスキンケアも続けましょう。

冬は、ローションタイプよりもクリームや軟膏の方が保湿力が高いので、お肌の状態によって使い分けると良いですよ。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたいくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

※お知らせ※

歯科検診・内科健診のご協力ありがとうございました。

歯科検診の欠席者につきましては、看護師が後日、子ども達を連れて受診します。

内科健診につきましては、保護者の方が嘱託医である金谷小児科まで受診をお願いします。Web 予約をされる場合は、コメント欄に「滝尾保育園内科健診」と記入をお願いします。

お忙しいとは思いますが、12月中に受診をお願い致します。

年末年始の急病は？

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。

お子様の急な体調不良やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。

また、年末年始前は病院が混み合うので、体調が優れないときは早めに受診されると安心ですね。

