

ほけんだより

2020年12月号

あおぞら保育園

今年のカレンダーもあと1枚となりました。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことや我慢しなければいけないこともたくさんあったと思いますが、子ども達が元気に過ごしていることに感謝です。1年の疲れが出て体調を崩さないようゆったりと過ごしましょう。

12月の保健予定

- 1日 ひよこぐみ身体測定
- 2日 りすぐみ身体測定
- 3日 うさぎぐみ身体測定
- 7日 ぞう・きりんぐみ身体測定
- 8日 らいおんぐみ身体測定
- 24日 園医診察(ひよこ)



子どもの肌を守る入浴方法

乾燥注意報のする時期になりました。冬は肌のうるおいが不足しカサつきやかゆみなど肌トラブルにつながる事もあります。正しい入浴方法で子どもの肌を乾燥から守りましょう。

☆ お湯の温度

熱いお湯は肌の乾燥を促します。
38～40度の少しぬるめのお湯に
5～10分程度つかるのが目安です。

☆ 洗い方

流すだけでも不要な汚れは落とせます。
スポンジやナイロンタオルでゴシゴシするのはNG。手で優しく洗いましょう。
乾燥肌がひどい時は石鹸の使用を
2～3日に1回にするのも効果的です。

☆ 入浴後

スキンケアの基本はとにかく「保湿」
水分をおさえるように拭いてすぐに保湿をしましょう。水分補給で体の内側からのケアも忘れずに。

拭き掃除で感染症予防を

コロナやインフルエンザなど多くのウィルスはくしゃみ・咳のしぶきや鼻水に触れた手を通じ広がっていきます。外出先から運んできたウィルスを家で広げないために、帰宅時の手洗い・うがいはもちろんですが家族がよく手を触れる場所の拭き掃除も感染予防に効果的です。水拭きやアルコールティッシュ等で拭くことで物の表面についたウィルスを減らして感染予防しましょう。

例えばこんな場所・・・

- ☆ドアノブや手すり
- ☆電気のスイッチ
- ☆水道の蛇口
- ☆タンスの引き出し
- ☆携帯電話
- ☆リモコン

気づいた時のちょこっと拭き掃除で

家族全員の感染症対策をしましょう。

