

ほけんだより

12月に入ると少しずつ肌寒い日が続きますが、1日1回は外の空気にふれることも健康に過ごす大事なポイントです。北風にふれることで、肌が引き締まって自ら身を守ることや、気温の変化に応じて毛穴が開いたり閉じたりして体温調節することができるようになります。今年も残すところ後1ヶ月となりましたが、大きなケガや病気もなく新たな気持ちで新年を迎えましょう。

(10月の感染状況……手足口病1名。溶連菌感染症1名。)

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

冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える

歯科検診があります

12月10日(水) 11時～

当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ～ん」！
先生にしっかり診てもらおうね

おねがい

歯科検診後、むし歯のある子には治療証明書をお渡ししますので、治療が終了したら保育園に提出をお願いします。(歯科医院の印鑑も忘れずに押してもらってください)
また、お休みして今回の歯科検診・11月に行われた内科検診を受けることが出来なかった子は、後日『みきお歯科』、『山田小児科』へ指定の用紙を持って、各自で受診をしてください。