



令和5年11月30日 めぐみほいくえん

冬の寒さを感じる季節になりました。様々な感染症が流行る時期でもあります。手洗いやうがい、十分な水分補給と睡眠をとりながら体調を整え、予防していきましょう。



内科健診・歯科検診が終わりました



渡利先生には、胸の音やのどの様子、斜視、肌の乾燥を丁寧にみていただきました。平下先生には、虫歯の有無をみていただきました。歯科検診の結果表を近日中に持ち帰りますが、春の歯科検診で虫歯があり、治療をしていない子どもさんがおられます。恐怖心があるかもしれませんが、お口の中の環境は咀嚼の発達や体の成長に影響が及ぶおそれがあります。早めに治療しましょう。



## 風邪、インフルエンザの流行は

みんなで**STOP!**

自分がかからないために

- 手洗いやうがいをしっかりする。
- 十分な睡眠をとる。
- 栄養バランスのとれた食事をする。

みんながかからないために

- こまめに換気をする。
- 咳が出るときはマスクをする。
- インフルエンザにかかったら出席停止期間は休養する。

発熱や感染症でおやすみされている子どもさんの人数は随時、玄関のボードでお知らせしていますので見てください。

今後も感染症予防のため、保育室内の温度、湿度など空調管理や、子どもたち・職員の手洗い、手指消毒などを行います。

ご家庭でも、手洗・うがいと十分な睡眠を心掛けてください。

\* \*  
**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ため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

