



ほけんだより 1月号

令和8年1月5日

よろこび保育園

看護師 高野

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年末年始のお休みはいかがでしたか？温かい家庭での心の栄養を蓄え元気いっぱい、さらにパワーアップした子どもたちの笑顔が保育園に戻ってきました。12月は、インフルエンザが流行しました。朝夕の寒さも一段と厳しくなってきましたが、しっかり体調管理をし寒い冬を元気に乗り越えましょう。

寒い時期のけがや病気に注意



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



1時間に1度換気をしましょう。



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



咳エチケットを守りましょう。



乾燥しないよう加湿器をつけましょう。



早寝早起きをしましょう。



冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。乾燥から、アトピー性皮膚炎になったり、食物アレルギーになったりします。日々のケアを心掛け、デリケートな肌を守りましょう。

冬のアロマ活用法

窓を閉めた室内で過ごすことが多い冬。ディフューザーやアロマポットを使って空気中に精油を拡散させましょう。ユーカリ、ティートリー、ラベンダーは空気を浄化する作用があります。