



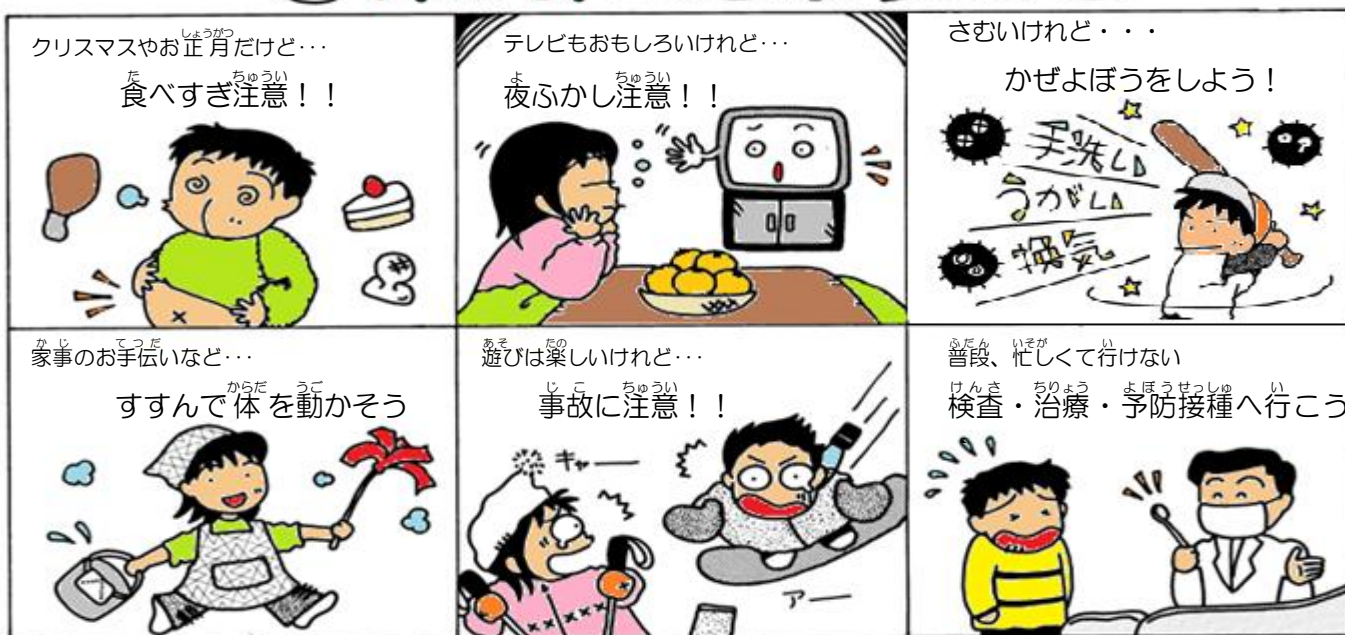
# 12月のほけんだより

笠祇小

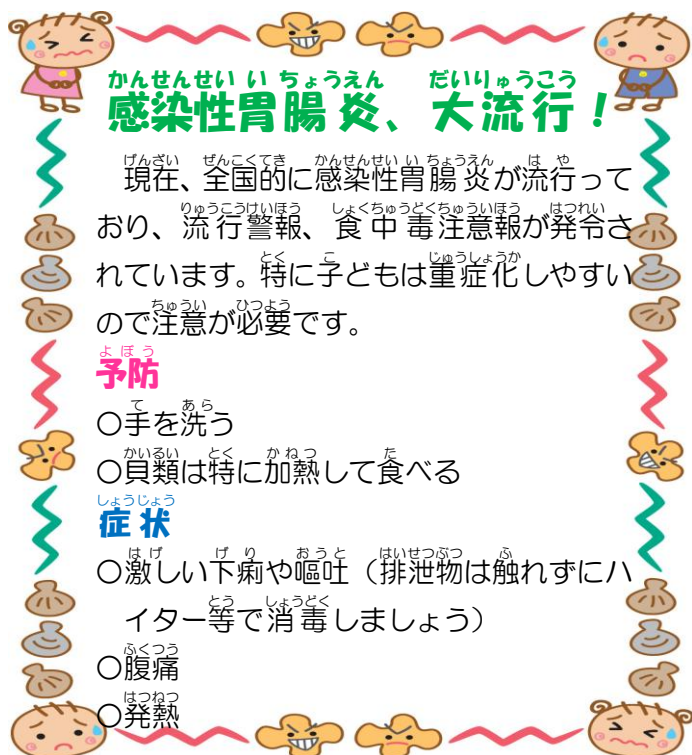


とし せ むか なに がつ せいかつ くす かんせんしょう じき  
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症がはやる時期でもあります。  
こ どもたちにとってはお楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 冬休みの健康生活



ふゆやす はやねはやあ あさ つづ  
冬休みもかさっこチャレンジ（早寝早起き朝ごはん）を続けましょう!!



## 2学期の保健室来室

13日現在

	8月	9月	10月	11月	12月	計
けが	2	30	11	19	5	68
たいちょうふりよう 体調不良	0	13	9	20	1	38
その他	6	3	0	6	2	21
けい 計	8	46	20	45	8	127

2学期は保健室の来室者がとても多く感じました。特に  
大きなけがや病気はなかったのですが、油断大敵です。

落ち着いて行動をして、  
けがに気を付けましょう。

また、早寝早起き朝ごはんをして、  
規則正しい生活をしましょう。



# し 知っておこう！冬のスキンケア

## こ 子どもの肌荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



## は だ あ たいさく 肌荒れ対策

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そでを着用したほうがよいでしょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。



**あかぎれになったら**

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

**しもやけに注意！**

しもやけは皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度差にさらさないように、気をつけましょう。

手をあらうときはぬるま湯で。

靴下、靴、スリッパを履く。

## こ ども 服、ありがとうございました！

ふれあい参観日にお願ひした不要になった子ども服の寄付ですが、皆様のおかげでたくさんの服を集めることができました。

これからも随時受け付けていますので、よろしくお願ひします。



## ふ ゆ や す い よ い よ 冬 休 み

- 年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。冬休み中も早寝早起きを心がけ、生活リズムを崩さないように気を配りましょう。

また、麻疹などの予防接種を受けましょう。新しい年、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。

