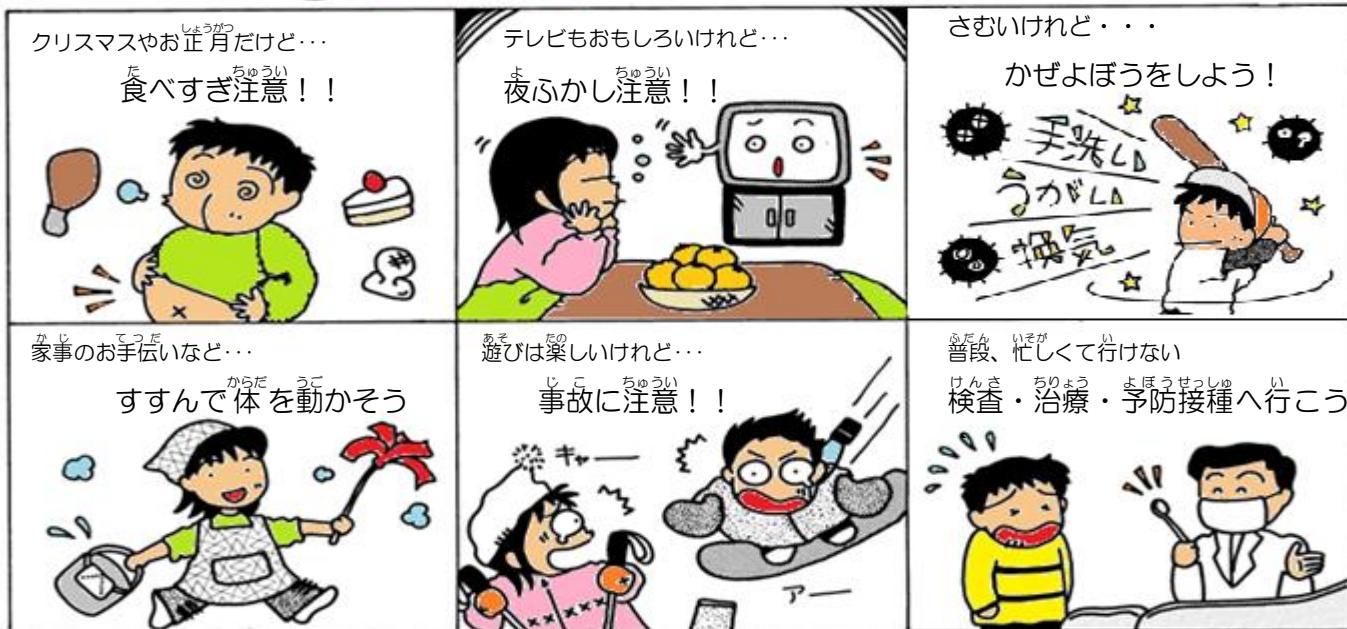




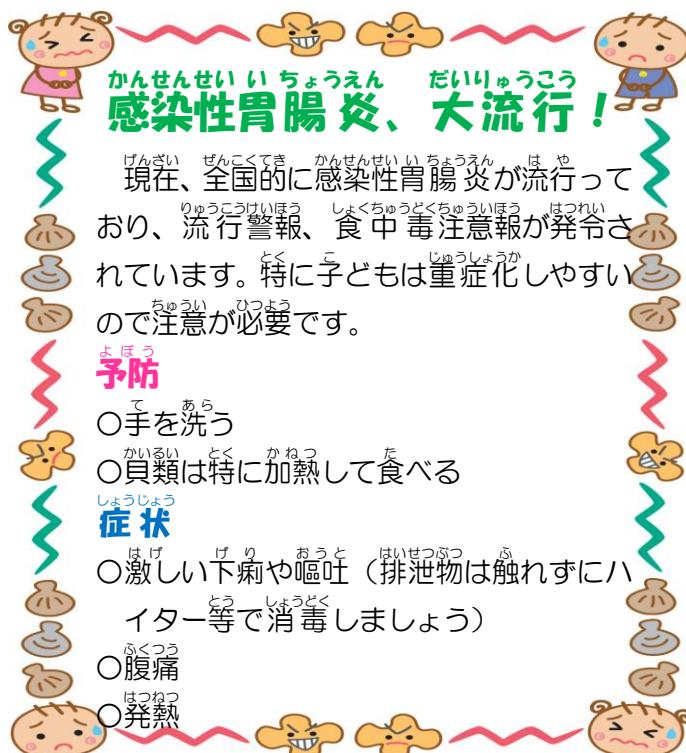
笠祇小

とし せ むか なに  
年の瀬を迎える、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、  
かんせんしょう  
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



### 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

にちげんざい  
13日現在

	8月	9月	10月	11月	12月	計
けが	2	30	11	19	5	68
たいちょうふりょう 体調不良	0	13	9	20	1	38
その他	6	3	0	6	2	21
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。特に大きなのが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、けがに気をつけましょう。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。



# ふゆ 知っておこう！冬のスキンケア

## はだあたいさく 肌荒れ対策

### 子どもの肌が荒れやすいワケ

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、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



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。

外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌をさうさない。



### 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で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。抗生素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。

靴下、靴、スリッパを履く。

手をあらうときはぬるま湯で。



### 子ども服、ありがとうございました！

ふれあい参観日にお願い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、よろしくお願いします。



### ふゆやす いよいよ冬休み

年末年始は外出や来客などが多く、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。

