



# ほけんだより

2022 12月 りすのき保育園 NO.10

湿度が下がり、乾燥している日が多くなりました。

風邪を引かないように、栄養・睡眠・水分補給をしっかりととりましょう。

## 今月の予定

0歳児健診 5日(月) くるみの部屋・健康診断未受診の園児 15時～  
大池先生に診察していただきます。

身体測定 14日(水) 全クラス

\*12/2(金) 保健から「幼児クリスマス会についてのお知らせ」を配布いたします。ご覧ください。



## 3つの首を温めて、体ポカポカ

寒さがこれからますます厳しくなり、暖かい服を準備されているご家庭も多いと思います。

首周りは、大きく開いていませんか？ 袖やズボンの長さは短くないですか？

厚着をしなくても、首・手首・足首を寒さから守ると、暖かく過ごすことができます。

子どもの服装は、保温に優れ、動きやすい服装を重視して選ぶようにしましょう。

## 靴のサイズは合っていますか？

どんどん成長する子どもたち。

この1年で体が、とても大きく成長しています。足も同じように、大きくなっています。

サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や、陥入した爪などのトラブルも起きますので、1か月に1回 チェックをすることが大切です。

保育園においてある靴は、一度お持ち帰りしてサイズが合っているか確認してください。

### <小さくなったサイン>

- ・歩き方が不自然
- ・最近よく転ぶ
- ・走るのを嫌がる
- ・足が赤くなっている

### <靴の選び方のポイント>

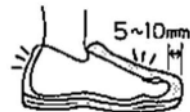
素材：通気性の良い物

つま先：5～10ミリゆとりがある

底：親指の付け根部分が柔軟に曲がる

かかと部分：かかとをしっかり支えているもの

購入される時は、お子さんと一緒にお店に行って、履いてみるのが一番良いと思います。



空気が乾燥してきました。

皮膚がカサカサしてきて、痒くて掻き壊しているお子さんが増えています。

皮膚の保湿は、この時期とても大切です。1年を通して朝晩、スキンケアをする事をお勧めします。

保湿クリームは何を使用したらいいのか、季節によって変えた方がいいのか？

わからない時は、皮膚科を受診するか、薬局でご相談すると良いと思います。

<お子さんの体に塗る軟膏の、量の目安です。大人の手のひら2枚分の範囲に塗る時の量です。>



## 乾燥肌対策



体を洗うときは  
ゴシゴシこすりすぎない



温度の高い湯船に  
長くつかりすぎない



肌に合った保湿クリームを使う

今月も元気に、登園できますように