

# ほけんだより

R02-ふゆやすみ号 no.243

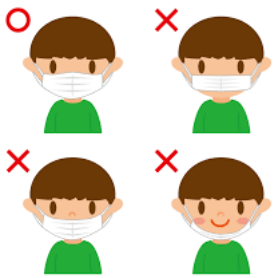


— もうすぐ冬休み —



もうすぐ、楽しい行事が続くふゆやすみがやってきますね。こういう時期は、どうしても生活のリズムがくずれがちになります。朝は保育園のある日と同じ時間に起きて、夜も早くやすむようにしましょう。また、ごちそうを食べすぎて体が重く感じられたら、お手伝いをしたり、外へ出ておもいっきり体をうごかしましょう。冷えないように上着や手袋を忘れずに。

## インフルエンザと新型コロナウイルスについて



例年と違い、今シーズンのインフルエンザの流行はみられていません。愛知県の定点報告(12月3週)で1週間に10例ほど(実際はその10倍くらい)の発生です。それにくらべ新型コロナウイルス感染者は1週間で1,200例ほど報告があります。今シーズンのインフルエンザの流行は小規模になるのでは、という予測がされているようです。ウイルスが生物に感染するにはレセプター(受容体:細胞の表面にあります)が必要ですが、先に感染したウイルスにレセプターが占領されてしまうのであとからきたウイルスは吸着(感染)できない、という現象が起きているようです。いずれにしても感染症ですので、予防策は共通です。密にならない、マスクの着用、手指の洗浄、消毒、換気等、これからも続けていきましょう。



## ゆざ ふせ 湯冷めを防ぐには・・・

お風呂を出るまえに、お風呂の湯に水を足し、ぬるま湯にしたものを体にかけて湯冷めしないそうです。お風呂あがりには、皮膚の毛細血管(表面のごく細かい血管)が広がっています。ぬるめのお湯をかけることで、その血管を縮め、からだの熱が逃げるのを防ぐことができます。お風呂からあがったら、早くおふとんに入って体があたたかいうちにやすみましょう。連絡帳を拝見するとお子さんたちの就寝時間が遅いようです。夜ふかしは次の日の活動や体調に影響がありますし、湯冷めしますよ。



## ふゆ 冬のスキンケア ~子どもの肌はとてもデリケート、こまめなお手入れが大切~

### • 保湿剤はたっぷり

角質層が潤っている時に保湿剤を塗って水分を閉じ込めてしまいましょう。お風呂上りの、肌がまだ湿っているときがチャンスです。

### • 刺激を少なく

化学繊維でできた衣類は水分を蓄える力がなく、皮膚を乾燥させます。また、静電気が起きやすく肌に刺激がありますので直接肌に接する衣類は木綿がふさわしいでしょう。

### • 基本は清潔

清潔にというゴシゴシ洗いたくなりますが、タオルなどでも肌が傷つきます。手で撫でるように洗いましょう。拭く時も押さえるように水分をとりましょう。



## 「ふゆやすみのはみがきカレンダー」をくばります

冬は水が冷たくて、歯みがきや洗面がしづらくなります。それにごちそうが続いたり、だらだらと食べ続けたりすると大変です。むし歯になったり、おなかをこわしたり、ふとってしまいます。そんなことにならないよう、おやすみのあいだ「はみがきカレンダー」を使って、はみがきを忘れずにしてほしいと思います。自分から進んでみがけるよう、おうちの方も声をかけてあげてください。

