



令和4年1月3日



せいしん 幼稚園  
第二せいしん幼稚園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった・・・というお子さんはいませんか？

新しい年も、子どもたちが大きく健やかに成長していく姿を保護者の皆様と共に見守っていきたいと思います。「ほけんだより」では、今年も、子どもたちの健康づくりや園の保健衛生情報を発信します。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

### 1月の保健目標

「体をたくさん動かそう」



日本のお正月には、凧上げ・羽根つき・コマまわしなどに代表される、「伝承遊び」というものがあります。親子で一緒に、遊んでみられたらいかがでしょうか・・・。是非教えてあげて欲しいと思います。いつもは使わない筋肉がバランスよく鍛えられて、心肺機能も高まり、骨の発達にも良いと思います。お天気のよい日には積極的に外に出て体を動かしましょう。昼間疲れるまでいっぱい遊ぶことにより、お腹も減り、しっかり食べて、夜はぐっすり眠れるようになるので生活のリズムも整います。これこそ一石二鳥だと思います。




### しっぽ取り






全員にリボンなどでしっぽをつけます。自分のしっぽを取られないようにしながら、ほかの子のしっぽを取ります。

### さらに良いことは.....

興奮したり、興味を持ったりして、思いっきり体を動かすことで脳の前頭前野が活発に働き、あらゆる神経を刺激します。前頭前野は意思や集中力、我慢する力をつかさどると言われています。寒い季節は、とかく室内遊び（ゲーム機）などに偏りがちですが、お父さんお母さん、ぜひお子さんを外に誘い出して欲しいと思います。そして、楽しい親子の触れ合いの時間を十分楽しんでいただきたいと思います。

### 12月の感染症発生状況（登園届による）

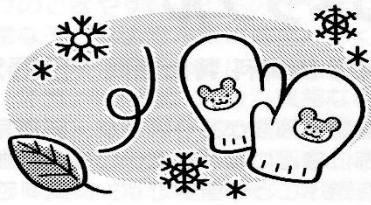
ひよこ組：RSウイルス感染症	2名	しまうま組	感染性胃腸炎	1名
うさぎ組：突発性発疹	2名		溶連菌感染症	1名
らっこ組		くじら組	新型コロナ感染症	1名
			感染性胃腸炎	1名

### 1月の保健行事

1月24日（火）乳児健診  
（0・1・2歳児クラス）

# 冬の肌トラブルと家庭でできる対策

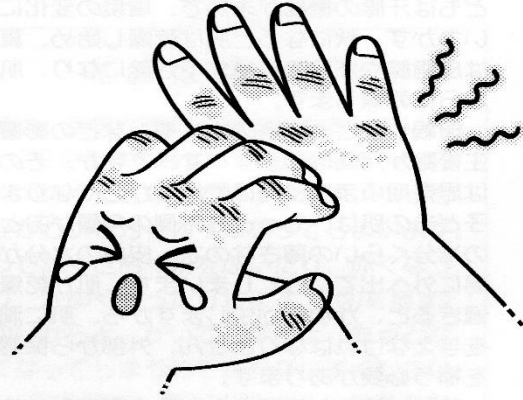
玄関のポスターも見てね♪



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

## 乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がかさかさして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。



## 口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



## しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏をぬり、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。



### 保健室からひとこと

12月はお腹のかぜ（嘔吐・下痢等）で欠席する園児が多く見られました。まだまだインフルエンザが流行る季節です。引き続き、手洗いやうがい等、感染症予防にご協力をお願いします。