



～寒さに負けず、元気いっぱい過ごそう～

寒さがグッと深まり、朝の布団が恋しい季節になりました。子どもたちはお外で元気に遊びながらも、鼻水や咳の出る児が増えてきています。

手洗いうがいをして風邪には気をつけましょう。



＜風邪・感染症に気をつけよう＞

インフルエンザや胃腸炎などが流行しやすい季節です。園でも手洗い・うがい・換気をしっかり行っています。

～お家でもこんなことに気をつけましょう～

① 手洗いは石鹸をつけて 15 秒以上

② タオルの共有はやめよう

※手をしっかり洗い清潔なつもりでも、正しい手洗いが出来ていないとウイルスや細菌が残ってしまいます。その為、誰かが使った後に使うと、口や手に付着して感染してしまう恐れがあります。

③ 外出後はうがいを忘れずに

体調が優れない時は、ゆっくりお休みして体を労わって下さい。



令和 7 年 11 月 28 日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



＜冬の生活リズムを整えましょう＞

寒くなるとなかなか布団から出られず朝起きづらくなってしまいます。早寝早起きの習慣をつけ、朝ごはんをしっかりエネルギーを補給しましょう。

～おすすめポイント～

- ・起床時間・就寝時間を毎日揃える。
- ・朝日を浴びて体内時計をリセット。
- ・お風呂で体を温めてから眠る。

＜冬の栄養と水分補給＞

寒い時期は喉の渇きを感じにくく、水分が不足しがちです。

温かいお茶やスープでこまめに水分を摂りましょう。

みかんやブロッコリーなどビタミンCたっぷりの食材で風邪予防も

冬の乾燥とスキンケア

＜入浴ポイント＞

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディークリームで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際はタオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。痒み強い時は、ぬるめの湯で入浴しましょう。

＜乾燥対策のポイント＞

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調整を行い、衣類は通気性が良い物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。

