

## あけましておめでとうございます

お正月休みには横浜にも初雪が降りました。

今朝も子どもたちの第1声が「おめでとう」より「寒ーい！」でした。でもその声は元気で明るく、活気があり、明るい1年になるに違いないと感じました。

今年度の保育テーマの「ファンタジーをご一緒に」も終盤に入り、日々の保育や貸し出し絵本の冊数からも「絵本」が浸透しているのを感じながら、来年度に向けて子どもたちに今必要な事を考えながら保育してまいります。ご協力の程どうぞよろしくお願ひします。

さて、新旧入り乱れるあと3か月！子どもたちの笑顔があふれる日々でありますように。。。

### ～1月・2月の予定～

1月 7日お正月のつどい 13日ひげパパコンサート 20日 1F身体測定 21日 2F身体測定  
26日ハーモニカ交流 歯科検診 29日小学校との交流 30日 卒園キャンプ  
2月 10日 人形劇 13日 親子味噌作り 16日ハーモニカ交流

## 保健だより

### ☆乾燥から肌を守りましょう

かさかさ肌の季節です。子どもの肌は大人よりも潤って見えますが、大人よりも皮膚が薄く、水分が逃げやすいため保湿ケアが必要です。

保湿剤を使用していても乾燥肌や発疹がなかなか改善しないという場合は、保湿剤を塗るタイミングや塗り方を見直してみましょう。



#### スキンケアは皮膚をきれいにすることと、しっかり保湿することが基本です

- 入浴して皮膚の汚れをきれいに落としてから塗る。
- お風呂上がりに、皮膚がしっかりと水分を含んでいる間に塗る。入浴後5~10分位の間に塗るのが効果的。
- 皮膚に擦り込まず、手のひら全体で皮膚にのせるようにたっぷりと塗る。
- しわを伸ばして塗る。
- 1日2回、お風呂上がりだけでなく、朝もタオルで拭いてから保湿剤を塗る。

また冬場は寒風に地肌をさらさないように、長袖・長ズボンを着用しましょう。肌が乾燥していると、外遊びのときに転んだときも傷になりやすく、潤った状態よりもケガが悪化しやすいです。顔や肘・膝・指先などはとくに保湿をしてがの予防をしましょう。

着用する衣服や午睡時の毛布も綿素材のものを選ぶとして、肌の刺激の少ないものを使用することをおすすめします。