



保健だより 冬休み号

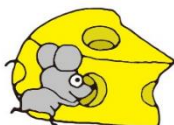


年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や怪我のない楽しい冬休みをお過ごしください。

穴

をふさいで
事故防止を！

スイスチーズモデル



チーズの穴をすり抜けるように、いくつかの

原因が重なって事故が起きる…という考え方。一つひとつの穴をふさいでいけば、事故は防止できるのです。

子どもの事故なら…

■ 暖房器具でのやけど

- ・まわりを防護柵で囲む
- ・子どもの遊び場にネットを張る
- ・床置きタイプを避ける

■ 道路での転倒

- ・クッション性の高い服を選ぶ
- ・足全体を使ってゆっくり歩かせる
- ・道路が凍結しているときは外出しない

「こうしておけばよかった…」とならないよう、おうちでも事故を防ぐ方法を話し合ってみてくださいね。



冬のカサカサさん、増えています

皮膚の乾燥による全身の痒み、冬のカサカサさんが増えています。

《掻きむしり・発疹・ひび割れ》

まずは市販の保湿剤で朝晩のケア

- 入浴後 15 分以内に塗ると効果抜群

※改善しなければ 早めに受診しましょう



《乾燥による二枚爪・ささくれ、手荒れによる痒み》

まずは朝晩の保湿 ケア

- 朝の洗顔後・登園前・入浴後・眠る前

たっぷりクリームを塗りましょう

※爪は定期的に短く切る習慣を。



サンタクロースは 大丈夫



昨年のクリスマス前「コロナのせいでサンタさんが来られないかも…」と心配している子どもたちのため、WHO（世界保健機関）がこんなメッセージを出しました。

サンタクロースは
コロナの免疫を持っていて、
世界中を移動できます

感染対策をとりながら、
クリスマスには、おうちの人の
言うことをよく聞いて、早く寝ましょう

時代に合わせたセンスのある言葉ですね。もちろん、これは今年も有効です。

子どもたちにも窮屈な日々が続きますが、楽しい行事をあきらめずに過ごせるように。そして、早寝のための“切り札”としても使えるかもしれませぬ。

