

# 冬休み号



もうすぐ冬休み、子ども達が心待ちにしているクリスマスやお正月。楽しい事も多い反面、体調管理は難しい時です。早寝早起きを心がけ、手洗いやマスクを上手に使用して、感染対策にも十分気をつけて過ごしましょう。



## 冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。



## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、  
保湿クリームを塗る。

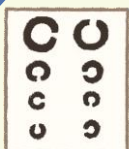
冬の寒風に地肌を  
さらさない。



(長そで・長ズボンの着用)

## 年長さんの視力検査をします。

いちばん視力が伸びる乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はありません。また、この時期の子どもは自分の目に異常があったとしても自覚ができません。周りの大人が、気を配ってあげましょう。



生まれた時は、0.01で、  
生後6週間から視力は発達し  
5歳で1.0以上になります。

### こんな行動があったら 要注意

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる

言葉では表現しづらい事なので、気になる症状があれば、眼科を受診して相談しましょう。

### 気をつけたい目の病気

ものもらい:まぶたや目の際にしこりが出来たり、赤く腫れたりします抗菌薬の目薬をつけて直します。

目の充血:強くこすったりしなくても目が真っ赤に充血していたら、アデノウイルスによるはやり目や、結膜炎の可能性あります。

眼科受診をお勧めします。

