



平成30年 12月

看護師

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

### 🍷 12月22日は冬至の日です 🍷

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習慣があります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切しましょう！

#### ● ビタミンA...

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが浸入しやすくなります。緑黄色野菜などに多くふくまれています。

#### ● ビタミンC...

粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。



👩もうすぐ冬休み👩 子供たちが心待ちにしているクリスマスにお正月。

年末年始は、外出なども多く生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活を心がけ新しい年、また元気な顔に出会える事を楽しみにしています。

#### ★ 内科健診

12月12日(水曜日)  
14:00～スタート



#### ★ 歯科検診 まだの園児

12月19日(水曜日)  
14:00～スタート



★当日はお休みしないようにしましょう。

### 🍷肌荒れ予防🍷

生後2ヵ月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が絶えず逃げています。肌が乾燥すると、肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で、乾燥すると肌がかゆくなります。肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどし、子どもの肌を守ってあげましょう。

### 🍷冬の肌荒れ対策🍷

子どもは肌のバリア機能が未発達のため、日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

※ 外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。

※ 冬の寒風に地肌をさらさない。