



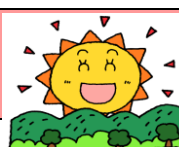
冬のおたより ～短児部～

山武市立しらはたこども園
令和4年12月23日発行

今年も残りわずかとなりました。現在、新型コロナウイルス感染症も第八波に入り感染者の数が増えてきているため、予断を許さない状況です。また今年は、インフルエンザの同時流行も懸念されています。引き続き感染予防を行いながらご家族揃っての時間を大切に、ゆっくりとお過ごしください。新しい年が笑顔いっぱい的一年になりますように。良いお年をお迎え下さい。

☆年末年始・1月の予定について

12月23日(金)	終業式・11時降園 ※帰りバスなし ○着替え袋・防災頭巾を持ち帰ります。
24日(土)～ 令和5年 1月5日(木)	冬季休業
1月6日(金)	始業式・11時降園 ※朝バスなし ○持ち物・・・上履き・出席ノート・健康カード・水筒・着替え袋・防災頭巾 ペーパータオル2パック ※無記名で1月11日(水)までをお願いします。
10日(火)	給食開始
12日(木)	卒園記念写真撮影(5歳児) ※クラスの集合写真を撮影します。詳細については、後日手紙を配布いたします。



☆持ち物の確認をお願いします☆

- 着替え袋の中は、気候に応じた衣服に替えてください。
また、汚れ物を入れるビニール袋を5枚持たせてください。
- ※ビニール袋は、持ち帰った枚数分を必ず補充用として持たせてください。
- 防災頭巾はよく干し、パンダナやハンカチは洗濯をしてください。
- 持ち物の名前が消えかかっているものや、別の名前が書かれたままの物があります。名前は、はっきりとわかりやすい場所に記入してください。特に靴下は、名前の記入なしが目立ちますので、名前を忘れずにお願いいたします。



☆年末年始も健康観察をお願いします☆

- 年末年始の休み中も、健康カードに記録をしてください。
- お子さんだけでなく、ご家族の皆さんも検温を行い健康状態の把握に努めましょう。
- ※3学期の登園初日に
12月の健康カードも
ご持参ください。



☆休業中の緊急連絡先☆

12月29日(木)から1月3日(火)まで年末年始の休業となります。緊急の連絡、本人・同居家族が新型コロナウイルスやインフルエンザに感染した場合、下記の連絡先をお願いします。

山武市役所 子育て支援課
☎ 0475-80-2632



○冬季休業中の過ごし方について○

- 終業式やクラスで、お休み中の過ごし方について子ども達と約束をしました。年末年始は、大人中心のペースになりがちですが、子ども達の生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ◇ 年末年始の行事、お正月の風習・遊びにも触れられる機会をもたせてあげましょう。
- ◇ 室内ばかりではなく天気の良い日は、寒さに負けず戸外で遊ぶ時間をつくりましょう。
- ◇ ゲーム等は、時間を決めて遊ぶようにしましょう。
- ◇ タオルたたみやテーブル拭き等の簡単なお手伝いをお願いしてみましょう。(3・4・5歳児)
(家族の一員として、お手伝いができるの良いですね。「ありがとう!」「助かったよ!」など声掛けが、みんなのためになった自信や満足感につながります。)
- ※年末年始は、子どもの事故が多い時期でもあります。お子さんを「一人にさせない」「目を離さない」「出かけるときは手をつないで歩く」「道路や駐車場で遊ばない」など、今一度お子さんと約束事の確認をしていただき、事故を未然に防ぐようにしましょう。



☆排便の習慣を身につけましょう☆

- 毎日ご協力いただいております健康カードの項目を確認させていただくと、便が数日にわたり出ていないお子さんが、見られるようになってきました。
- そこで、お休みの続くこの時期に、排便習慣の見直しをしてみてください。
- 水分を十分摂取するようにしましょう。
- 体を冷やす食べ物の摂りすぎには、注意しましょう。
体温が低下すると、腸の動きが鈍くなり、便が出にくくなります。(ちなみに砂糖は、体を冷やします。)
- 適度な運動を心がけましょう。
- 便を押し出す筋肉が弱いと便秘につながります。
- 親子で晴れた日には、散歩などしてみたいはいかがでしょう。
- 朝食をとりましょう。
- 朝の排便を習慣づけましょう。
- 便意の有無に関わらず、毎日同じくらいの時間に(特に朝食後)トイレに行くようにしましょう。一般的に起床時には、腸がよく動いて便が出やすい状況になっています。朝食を食べることで腸の運動がさらに活発になり、排便へとつながっていきます。
- ※便秘を放置しておくほど、便は、硬くなり、排泄しにくくなります。重症化すると、腸閉塞などになったり体の免疫が低下したりと様々な病気にかかりやすくなります。
- ☆便が出ない日が続くと、薬を使用する場合もあるかと思いますが、「薬があるから大丈夫!」と安易に考えるのではなく、生活習慣の見直しをして、薬に頼らずに排便できる身体づくりを心がけましょう。



☆乾燥肌について☆

- 子どもは、大人に比べて皮脂腺が未熟なため、肌のうるおいを保つ皮脂の分泌が少なく、基本的に乾燥肌です。乾燥により肌のバリア機能が低下することで、肌の表面が無防備な状態になり、ハウスダストやダニ・花粉などの刺激を受けやすくなり、かゆみを生じます。子どもは、かゆみがあると無意識にかきむしってしまい、肌を傷つけてしまいます。肌を傷つけてしまうと、いろいろな抗原が入り込み、その抗原を撃退するために抗体をつくり、炎症反応を起こします。炎症を起こすと、さらにかゆみが強くなるという悪循環になってしまいます。
- それらは、アトピー性皮膚炎の原因とも言われています。
- 乾燥肌はケアによっては、改善できます。ケアの仕方は、下記の通りです。是非、ご家庭でも試してみてください。
- 《乾燥肌を悪化させないためのケアの仕方》
- 入浴時には、ボディタオルなどを使わずに、石鹸をよく泡立て手で優しく洗う。
- 長風呂は、しない。
(保湿成分も一緒に流れてしまう可能性があるため。)
- 入浴後、水分をふき取った後、5～10分以内にベビーワセリンを塗って乾燥対策をする。
- ※ローション系の肌に浸透する保湿剤を使っている場合は、ワセリンを使う前に塗ってあげてください。スキンケアの仕上げとしてワセリンを使うと肌に与えた水分をしっかり閉じ込めてくれます。
- 肌に直接触れる下着類は、木綿が望ましいです。

- ◎湿疹の範囲が広がったり、かゆみがなかなか治まらなかつたりするときは、皮膚科の受診をおすすめします。

