



令和4年1月7日 雲雀丘学園幼稚園

新年、あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みはゆっくりと体を休めることができましたか？昨年引き続き、新型コロナウイルスの影響でいつもとは違う年末年始を過ごした人も多いと思います。また感染者数が急増し、新たな変異株の市中感染も確認されていることから、県からも家庭及び園で感染対策を徹底するように、通知が来ています。また、引き続き園の感染対策へのご協力、よろしくお願ひします。



～冬に多い肌トラブル・寒さ対策～

<しもやけの予防>



- 手袋・耳当て・ネックウォーマーなどの防寒具を着用する。
- 手袋・靴下・靴などはゆるめのサイズを選ぶ。
きついサイズを着用すると血の巡りが悪くなります。
- 湿気に体温を奪われないようにする。ぬれた手はハンカチですぐ拭き、湿った靴下や靴は早めに取り替える。
- 十分な睡眠と水分・栄養をとる。

<乾燥肌対策>



- 体を洗うときはゴシゴシこすりすぎない。
- 温度の高い湯船に長くつかりすぎない。
- 肌に合った保湿クリームをつかう。

<暖房を使うとき>



設定温度を高くしすぎない



こまめに換気する

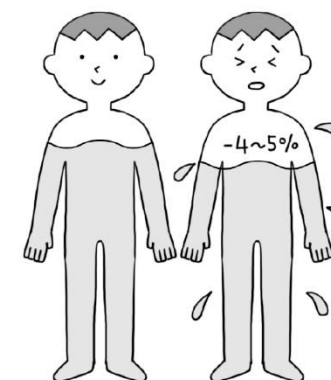


加湿を忘れずに

冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。

☆身体測定をします☆

1月は身長と体重を測ります。身長が測れる髪型でお願いします。

年長…12日(水) 年中…14日(金)
年少…13日(木)

