



1月のほけんだより

2026年1月号
ミアヘルサ保育園
ゆらりん豊洲フロント
看護師 石黒

馬 新年もよろしくお願いします

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な挨拶で、新しい1年が幕を開けました。今年も元気に過ごしていきたいですね。

12月の感染症

*インフルエンザ・・・4名

近隣でのインフルエンザの大流行も落ち着いてきましたが、油断せず感染症予防していきましょう。



嘱託医
キャナルコート
歯科クリニック歯医者さん

12月の歯科健診後、3・4・5歳児クラスは歯科医師から歯磨き指導を受けました。

- ④鉛筆の持ち方で歯ブラシを持ちましょう
- ①奥から順番に1本ずつ磨いてね
- ⑤シャカシャカと音が出る様に歯ブラシを動かしましょう
- ⑥お家人から仕上げ磨きをしてもらうのを忘れないでね

★歯医者さんから、みんなの歯ブラシの動かし方がとても上手だと褒めて頂きました。

★「むし歯」「歯石」「歯垢」「着色」などのお知らせが届いている方は、出来るだけ早めの歯科受診をお願いします。「軽度の歯垢」で定期健診の予定がある方は、次の受診のタイミングでも大丈夫です。受診が終わりましたら、園にお知らせ下さい。

1月の定期健診(いくら組)は23日(金)14:30~です

お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり..。

お風呂に入って、体を洗って、保湿剤を塗って・・・少しずつ自分で出来る様になりますが、乾燥で肌トラブルが増える冬は、大人も手伝って子どもの皮膚を守りましょう。

お風呂では・・・

- ゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルでやさしく洗うか、冬は手で洗うだけでも十分汚れを落とせます。
- 皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ない物を選びましょう。
- 体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚の潤いが流れ落ちます。ぬるめの38~40度位がおすすめです。

お風呂から出たら・・・

- お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに、保湿剤を塗り水分の蒸発を防ぎましょう。
- 自分で保湿剤を塗れるようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。皮膚がこすれやすい、**膝の裏や肘の内側**は忘れずにしっかり塗りましょう。

