



12月のほけんだより

令和5年12月1日

牛久さくら保育園

今年のカレンダーも最後の一枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。大人はあわただしくなりませんが、子どもの生活リズムを乱すことがないように、気をつけていきましょう。

お子さんの成長、「見える化」しましょう

☆1年でどのくらい成長したかな？

園では毎月、身長体重を計測しています。

母子手帳の成長曲線に記入しておくといいですね！

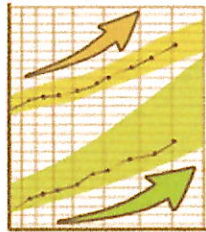


グラフのカーブが大事

数字では、増えているかどうかはわかりませんが、グラフにすると、成長曲線に沿って、順調に増えているかが見えてきます。

少し小さめでも、伸びの度合いに沿って育っているなら問題ありません。

心配なのは、伸びの度合いが低いときです。



点にこだわらない

計測値を記入すると、つい「同年代の子どもに比べて大きいか、小さいか」に注目しがちですが、大切なのは経過です。例えば、成長曲線は2歳でグラフが分かれています。これは身長を立てて測るようになるため。身長や体重はちょっとしたことでも影響を受けるため、数字だけを見るのではなく、長い目で子どもの育ちを見守りましょう。

☆11月の感染症は、インフルエンザ、溶連菌感染症、アデノウイルス、ヒトメタニューモウイルス、胃腸炎でした。保育園には数か月の乳児もいます。園内感染を防ぐ為、感染症と診断された場合は、登園基準を守り元気になってから登園するようお願い致します。

☆気温とともに湿度も下がっています。加湿器で湿度調節をしましょう。つい、寒いからと厚着をさせがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

☆空気が乾燥しているからか、皮膚がガサガサのお子様がたくさんいます。保湿剤を使ってケアしてあげましょう。必要時、皮膚科へ受診し、お子様にあったケアを続けたいですね。

保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション
液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液
クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。



●クリーム
軟こうよりも柔らかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



●軟こう
油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

