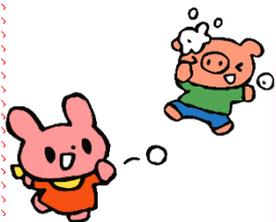




楽しいイベントがいっぱいの年末年始も終わり、福島の寒い寒い冬が始まりました。「朝は起きるのがつらい…」子どもたちからも、保護者の方からもそんな声が聞こえてきそうですが、一日を元気に過ごすために、寒い朝にはご飯をしっかりと食べて、一日一日を元気に過ごしましょう。また、風邪の予防には、たくさんの方がありますが、手洗い、うがい、そして外出時にはマスクをするなど、身近なところからできることに取り組み、風邪に負けない体を作りましょう。

## 元気に冬を乗り越えよう

感染症も心配ですが、感染症だけでなく、スキンケアや生活習慣の見直しも大切となってきます。手洗いやうがいはもちろんのこと、普段の生活も見直し、ウイルスを寄せ付けない環境を設定しましょう。



### 生活習慣

(チャイルド社[ポット]より抜粋)

#### 【エアコンや加湿器の掃除を】

つつい後回しにしてしまいがちなエアコンや加湿器のフィルターの掃除。そこには、ほこりやウイルス、カビなどが付着しており、掃除せずに使用すると付着していたほこりなどが空気中に放出され、のどの粘膜に負担をかけます。シーズンごとにフィルターや内部の点検を心がけましょう。

#### 【温度や湿度を適度に保ち、こまめに換気を】

乾燥する冬場に気をつけたいのが、湿度です。加湿器を利用したり、濡らしたタオルを室内に干すなどの工夫をして、湿度を50~60%を目安に調整しましょう。

また、部屋を閉め切っているとウイルスが室内にとどまる環境となるので、1時間に1回を目安として窓を開けて、新鮮な空気を取り入れましょう。



### スキンケア

#### 【乾燥しがちな冬の肌】

冬は、顔や手が乾燥した外気に触れるため、乾燥肌になりやすくなります。乾燥してカサカサしたり、赤くなったりしたら、市販の保湿クリームでこまめにケアしましょう。

#### 【普段の生活で】

最近、一般家庭でも普及している床暖房やホットカーペットは、大人には頭寒足熱で気持ちがいいのですが、床に近いところで活動している子どもたちにとっては、暑く感じることもあるので、注意が必要です。

今年も一年よろしく  
おねがいします!



11/4~12/26 までの  
利用状況

6ヵ月~3歳未満 : 60名  
3歳~5歳未満 : 10名  
5歳以上 : 5名



♪ 保育所はいつでも見学可能です。  
お気軽にお越しください。

公立大学法人  
福島県立医科大学  
病児病後児保育所『すくすく』  
外線 024-547-1717  
内線 4111