１２月園だより

港区立　伊皿子坂保育園
お問合せは9:00～17:00
℡　03(3444)5404

ほけんだより

年の瀬を迎え、何かと慌しい 12 月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子ども達にとっては、クリスマスに年末年始の休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが体調管理には十分気を配っていきましょう。

感染症の予防は
手洗い・うがいです

外から帰ったら石鹸を使用しての手洗いとがらがらうがいを丁寧に行いましょう。まだ、うがいが難しい年齢でしたらまずはぶくぶくうがいからお子さんと一週に練習してみましょう。

＊うがいをするタイミング

①外から帰った時　②飲食後　③のどに不快感がある時

＊ぶくぶくうがいの練習

①集中できる場所で一連の動作をゆっくりわかりやすいように見せる。
②コップから水を含んで出すというような簡単な課題から模倣させて達成感を共有する。
③含んだ水を口の中で動かして出すと言うことを模倣させる。その後、ブクブクと左右の頬を動かすように練習する。

＊お風呂での練習をおすすめします

＊ガラガラうがいの練習

①水を口に含んで上を向く。
②できるようになったら、上を向いたまま口を開け、息を出す。強くなく、ゴロゴロと軽い音がするくらいで十分。
③誤嚥（食べ物や唾液などが気管に入ってしまうこと）や嚥下反射（むせて気管から排出しようとすること）が起きないことが確認出来たら息を吐く力を強める。ガラガラという音が出せるように練習する。

秋冬のスキンケア３ケ条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。
放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。
「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげて下さい。

① 清潔を保つ

お風呂ではごしごしこすらず石鹸を泡立てて優しく洗います。

② たっぷり保温

保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧めです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

✿保育園であそぼう✿

★12 月 19 日(火)
10:00～11:00
自然物を使ってあそぼう
を予定しています。