



1月

りとせだより



りとせ橋本保育園 令和4年12月28日発行

早いもので2022年も終わりが近づいています。今年は感染症予防に際し、保護者の皆さまに多くのご協力を賜り、誠にありがとうございました。りとせ橋本こども園で毎日元気にお子さんをお迎えでき、私たちも嬉しく思います。2023年も元気に、楽しく遊び、みんなで一緒に成長していける一年にしていきたいと思ひます。来年も、どうぞよろしくお願ひいたします。よい年越しをお過ごください。



1月生まれのおともだち



7名のお友達です
おめでとうございます



今月のうた

♪ コンコンクシャンの歌

♪ 豆まき

行事予定

- ・新年お楽しみ会 6日(金)
- ・絵画造形 12日(木)
- ・プリンス 10日(火) 24日(火) 31日(火)
- ・LaQ教室 13日(金)※3・4・5歳児対象
- ・避難訓練 18日(水)
- ・リトミック 20日(金)
- ・誕生会 25日(水)

子ども達の作品紹介



新しい玩具で素敵な作品ができました！
少しだけご紹介しします。

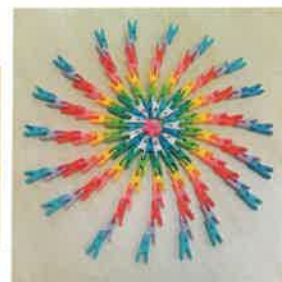
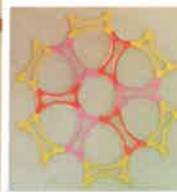
ご挨拶

本年も、保護者の皆様のご協力により無事に年末を迎えることができました。

来年も子ども達の更なる成長に向けて職員一丸となって取り組んで参ります。

新年にはまた、子ども達が元気な姿を見せてくれる事を楽しみにしています。

園長 杉田由美子

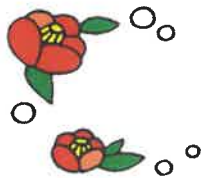


クリスマス会 楽しかったよ



おわかい

寒くなると、つい厚着をさせてしまひますが子どもは体温が高く、汗もかきやすいです。かいた汗が冷えることにより、より体を冷やしてしまひます。薄着の習慣をつけ動きやすい服装を選びましよう。いつも元気に遊べるように、寒さに負けない体を作っていましよう。



2023年もどうぞよろしくお願いたします。

2023年はどんな年になるのでしょうか？不安と期待が入り混じりますね。

寒さも厳しくなり朝、なかなかお布団から抜け出せなくなりました。寒い季節は空気が乾燥し肌が乾燥したりかゆみがでたりトラブルも増えてきます。今回は、スキンケアについてお話して行こうと思います。

お風呂から上ったら3分以内に保湿をすると効果大！！

お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり！

お風呂に入る前には……



○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

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す。



point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

軟膏の塗る量の目安は??



スキンケアするといいいことあるの??

①肌のバリア機能を保つ

⇒乾燥や紫外線から肌を守ることができ
ます。

それに加えて乾燥を防ぐことで肌荒れを
制御し細菌やウイルスなどが、身体に侵入
するのを防いでくれます。

②アトピー性皮膚炎の発症リスクが低くなる

⇒「新生児期から全身の保湿ケアをするこ
で発症リスクが低下した」という研究結果
が発表されました。

③食物アレルギーの発症を抑える

⇒最近では、口からだけではなく肌を通じて
体内に侵入することも発症要因と考え
られています。

そして肌荒れや湿疹がひどくなるとア
レルゲンを取り込みやすくなる可能性
があることが分かっています。

☆下着・服の素材は綿を選ぼう☆

フリースは1枚着るだけ温かいですが、吸水性に欠けているため、身体から発し
た水蒸気や汗がこもりやすい欠点が
あります。

水蒸気や汗が吸収されないと、湿疹やあ
せもの原因となってしまいます。

また、残った水蒸気と汗が身体を
冷やし、体調を崩す恐れもあります。

冬は薄着・重ね着で!!

・肌着を着せましょう

→冬でも汗はかきます。

半そで肌着で大丈夫です!!

・重ね着で身体を暖かく

→異素材を重ねることで空気の層ができ
暖かくなり室温に応じて脱ぎ着しやす
なります

・くつ下はくるぶしまで

→足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。
靴を履くときはくるぶしまで靴下を
選びましょう