

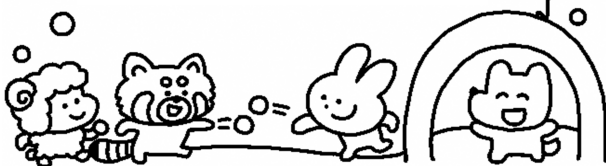
# キッズケアルームだより

令和8年1月吉日

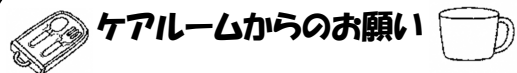


## 12月の利用状況

- インフルエンザA型 21名
- 上気道炎 2名
- 感染性胃腸炎 2名
- その他 2名



あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。  
一年でもっとも寒い季節となりました。雪の影響で、外で遊ぶ機会が少なくなり、室内で過ごすことも多くなりそうですが皆で体を動かして遊び、寒さに負けない体作りをしましょう。



## ケアルームからのお願い

持ち物には全てわかりやすい場所に名前をお書きください。お弁当箱やスプーン、靴下(両方)、紙おむつなど、小さいものにも忘れずに。洗濯などで文字が薄くなってしまうこともありますので、ときどき点検もお願いいたします。



## 年明けのリズム



年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。以前のリズムをなるべく早く取り戻しましょう。まずは早く起きて日の光を浴び、温かい朝食で体をしっかり目覚めさせます。夜は早めに寝て、疲れを取り除いてくださいね。

## 子どもの皮膚を守るには……

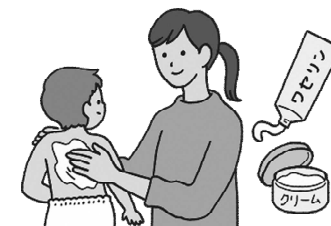
### Point① やさしく洗いましょう

体をごしごし洗うと、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、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。



### Point② 保湿しましょう

自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



### Point③ 綿のパジャマを！

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、水分を保つ働きが弱いいため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

