



今年12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日に柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、風邪知らずの健康な体を目指しましょう！

感染対策にピッタリな湿度は？

ガへへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高〜！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上
ジメジメ...。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎

人にとっても
快適！



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。



クリスマスの へえ〜そうなんだ！

へえ〜 その① 日本のクリスマスは
戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルがキリスト教の布教とともに伝えたといわれています。

へえ〜 その② サンタクロースは
実在した

キリスト教の神父、Santa Clausさんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子をお配りする優しい人だったそう。



へえ〜 その③ 「恋人同士のイベント」
は日本だけ

クリスマスは「Christ」（キリスト）と「mas」（礼拝）を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日。海外では家族で過ごすのが一般的です。日本のお正月に近いですね。



カゼなどひかないように、あつたかくして楽しんでくださいね。

- ◎ 歯科検診がおわりました。お知らせがありましたお子さんは早めの治療をおねがいします。
- ◎ 3歳児(たんぽぽ)の視聴覚検査を開始します。ご家庭においても用紙をお配りしましたのでご協力をお願いいたします。

ねんざ・打撲

氷などを使って
冷やす



包帯などで患部を
圧迫する

患部を安静にする

クッションなど
を使い、心臓より
高い位置にする

コールドスプレー・湿布について

コールドスプレーは、皮膚の表面だけが冷え、3秒以上続けると凍傷になる危険があります。筋肉のほてりを取る程度に使い、応急処置の方法としては考えない方がよいでしょう。湿布は、冷やす効果はなく、痛み止めの作用があります。慢性的な痛みがある時に貼って痛みをやわらげるのに適しています。皮膚のかぶれには注意しましょう。

冷やす時の注意点

まず、けがをしたらすぐに冷やします。しかし、30分以上冷やし続けると凍傷になりやすいので注意しましょう。

冷やす目安は15~20分ですが、感覚が麻痺するようだったらその時点で冷やすのをやめます。

冷やすのは、表面の皮膚ではなく深部の筋肉です。冷た過ぎると患部が冷やされる前に皮膚が凍傷になってしまいます。その点からも、氷を使ったアイシング(イラスト参照)が理想的です。

子どものケガの研修を受けてきました。当園でも最悪の事態を想定し、必要であれば積極的に受診をしていきます。