



病児保育園 令和2年12月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

木枯らしが身にしみる季節となり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。空気が乾燥し、風邪をひきやすくなる時期です。規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、寒い冬を元気に過ごせるようにしましょう。

12月22日は冬至です

1年の中で最も昼の時間が短い冬至。体を清める意味を持つ【ゆず湯】に入ったり、風邪をひかないようにと【かぼちゃを使った料理】を食べたりする習慣があります。

これから冷え込む時期です。体の中からも外からもしっかり温めて風邪をひかないよう気を付けていきましょう！



12月25日

もうすぐクリスマス♪

クリスマスツリー

クリスマスツリーには「永遠に枯れない命」という意味が込められているそうです。その為クリスマスツリーに使われる木には、冬にも枯れない木である「モミの木」が使用されています。

クリスマスリース

クリスマスリースには、「新年を幸福に迎える為」「魔除けの為」「豊作祈願の為」の3つの願いが込められているそうです。日本ではクリスマスが終わった瞬間に正月の準備が始まるので12月26日には片付けてしまいます。しかしクリスマスリースは先に挙げた3つの願いが込められている事から、実は翌年の1月6日まで飾っておくものなのだそうです。



冬の肌は乾燥しがち！

冬は顔や手が乾燥した外気に触れるため、普段は肌トラブルが少ない子ども乾燥肌になりやすくなります。気温が低く肌が汗をかきにくいことも乾燥肌になる一因といえます。乾燥が進むと皮膚表面が小さくひび割れたり、衣類の摩擦や刺激に敏感になり、かゆみが生じます。

家でもできるかゆみ対策



- 保湿クリームを塗ってケアをしましょう。
※保湿クリームは市販のものでも良いですが、かゆみが強かったり、引っ掻いて傷になっているような場合は、皮膚科を受診して症状に合った薬を処方してもらいましょう。
- 実際に身に着けてみてかゆがる衣類(特に肌着)は避けてあげましょう。
- 入浴時のお湯の温度はぬるめ(38℃~40℃)がベストです。

マスクにはどんな効果があるの？

うつさない

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ「飛沫」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げます。

うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、喉の奥の繊毛が活発になってウイルスを体内から追い出してくれます。

プラス1

「マスクをすれば風邪やインフルエンザにはならない」というのは間違いです。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防ぐことはできません。予防にはマスク+「手洗い」も忘れないようにしましょう。



お知らせ

12/17、19、26
クリニック休診の
ため休園です

病児保育園

セカモゲ

〒500-8358 岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号
TEL058-216-3745 FAX058-216-3751

