

あけましておめでとうございます。今年も、みなさまが安心して預けられる病児保育を目指していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

2024年1月31日発行

12月の利用状況 19名

## 冬に大事なスキンケア



冬になると空気が乾燥します。肌も乾燥しトラブルが起こりやすい季節でもあります。そのため、肌を守るためのスキンケアが大切です。特に子どもの皮膚は、大人の皮膚よりもすく、皮脂の量も少ないため乾燥しやすいです。

### 【ポイント】

- ① **清潔に保ちましょう**：汗など汚れを落とし、泡で優しく洗いましょう。こすらないよう気を付けましょう。熱いお湯に長く入ると皮脂が落ちてしまうことがあるので、ぬるめのお湯に入るとよいでしょう。
- ② **保湿をしましょう**：肌をきれいにした後は素早く保湿をしましょう。保湿剤を塗る目安はティッシュをのせて貼りつく程度がよいでしょう。

## 新しい職員の紹介

12月から勤務しています。  
保育士の林です。  
保護者の方も、お子さまも安心して病児保育を利用できるように、精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



## 旬の食材を食べましょう

旬の食材は他のものと比べて栄養価が高いといわれています。例えば、白菜、ほうれん草、大根は、ビタミンやカロテンなどを含み、免疫力を高め風邪の予防の効果もあるといわれています。旬のお野菜を使った鍋やスープで体を芯から温めて、寒い冬を乗り越えましょう。



看護師の小林が1月末をもって退職いたします。みなさま、ありがとうございました。今後も、きっずらぼ病児保育室をよろしくお願いいたします。

