



明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？ご家族でゆっくり楽しい時間を過ごせたのではないでしょうか。毎日寒い日が続いますが、体調管理に気をつけて今年1年元気に過ごすことが出来るようにしていきたいです。

・・・冬の乾燥対策・・・

- 寒さと乾燥に負けず、ウイルスを予防するのは、あたたかい食事、十分な睡眠、手洗い、消毒、マスクの着用、人ごみをさけることです。
- 冬は室内をあたためるだけでなく、乾燥しすぎないように注意しましょう。理想の湿度は50~60%です。お茶をこまめに飲み、うがいなどのどをうるおすことも心がけましょう。
- 空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは肌のバリア機能が未発達なため、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。
…お肌の乾燥対策…
☆外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。
☆冬の寒風に地肌をさらさない。（長そで・長ズボンの着用）

