

# すこやか

1 月 号  
末広認定こども園室  
保 健 室

引き続き

## 感染予防の徹底を！



連日最高人数の更新がされている新型コロナウイルス感染症。今や1日に5万人の方が感染しています。

茨木市内でも、小中高校だけではなく、保育施設でも感染者の報告も増えており、**休園措置も相次いでいます。**

つきましては、年度当初にも配布させていただいた、【新型コロナウイルス感染症に対する園対応】をご覧ください。また、**ホームページに改訂したものを掲載しています。**

なお、登園に際しては、①登園前は家庭での健康観察を確実にいき、体調不良の場合には自宅で休養することをお勧めいたします。②発熱している場合には解熱後24時間以上経過してからの登園をお願いします。③送迎の際には、滞在時間の短縮にご協力ください。特に降園時に三密になりやすい傾向にあります。速やかな降園をお願いいたします。また、アルコールでの手指消毒と正しいマスク着用をお願いいたします。④可能な場合は、家庭保育への協力・早めのお迎えにもご協力いただけますとありがたいです。

新しい1年がスタートし、あと数日で1ヶ月が過ぎようとしています。今年とはどんな1年になるのでしょうか。ぜひともコロナが収束することを願わずにはられない感染状況ですね。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしたいですね。

### お風呂タイムでバほっぴり、肌しっとり！

お風呂に入る前には……



38～40度  
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほほせません。

41～42度  
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

#### ●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

#### ●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

#### ●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



#### Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

#### Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

#### Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

## 自己肯定感を高めたい！ ～VOL.13～

そもそも、自己肯定感を高めたらどうなるのでしょうか？

【色々なことに挑戦できるようになる】

「僕（私）なら大丈夫！できる！」と思えることができ、色々なことに自ら挑戦していきます。

【失敗しても立ち直ることができる】

生きていればうまくいかないこともたくさん。そんな時に自己肯定感があると「どうせ…」と諦めるのではなく、「次に活かそう！と立ち直ることができます。

【より良い人間関係を築くことができる】

ネットでの誹謗中傷やいじめ問題にも自己肯定感が大きく影響されているといわれており、自己肯定感が低いと自分を責めてしまったり、他者を攻撃しやすくなってしまいます。自己肯定感が高いと他者のいいところを見つめることができるので、より良い人間関係を築けます。

【自分で決断することができるようになる】

これからの時代は多岐にわたり変化が激しく正解もめまぐるしく変わっていきます。だからこそ、自分で考えて決断するして自分の人生に責任を持つことが大切です。自己肯定感が高いと判断力もつきてきます。

【自分を大切にすることができる】

「私なんて生きていく価値がない」「僕なんかできるわけがない」と自分を否定してしまうのはとてもつらいことです。自己肯定感が高ければ、自分が苦手とする部分も受け入れることができ、自分の存在を肯定し、幸福度も高まります。

私ならできる！



気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。