



ほけんだより



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、クリスマス、冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

### 12月22日は冬至です

夜が一番長く、昼が一番短い日。

この日にユズ湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。実際カボチャに豊富に含まれるビタミンAには皮膚や粘膜、視力、骨、歯にも効果があると言われています。

また、ユズには、新陳代謝を活発にして血行促進の作用、さらに鎮痛、殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、風邪予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大協力パワーをもらって、冬を元気にのりきりましょう。



#### 身体測定のお知らせ

- ・ 百合組 18日
- ・ 梅組 18日
- ・ 桃組 17日
- ・ 菊組 5日
- ・ 竹組 4日
- ・ 藤組 3日



### 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。



新しい年、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。

### もうすぐふゆやすみ

- 年末年始は、外出や来客なども多く
- 生活リズムも乱れがちです。
- 生活リズムを崩さないように
- しましょう。

