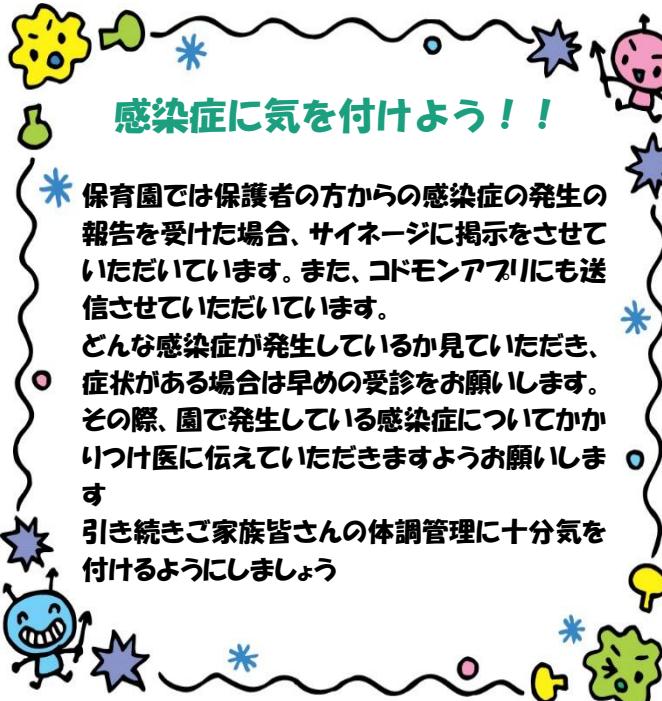


社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 高野員江
令和8年1月13日

1月のほけんだより

あ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？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



・石鹼は低刺激のものを使用し、しっかり洗い流します
・こしこしこそらず優しく洗います



お風呂のお湯をゆるめ(38℃～39℃)に設定し、長湯は避けましょう。



入浴後、水分が蒸発する前に保湿をしましょう。

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。

12月17日に嘱託医のほざわ歯科クリニックの保澤先生が来られて、3歳から5歳児対象にフッ素洗口を行いました。フッ素液を口に含み30秒間くちゅくちゅと上手にできましたよ。フッ素だけでは虫歯を予防できません。まだまだ自分で磨いても磨き残しのある子どもたち、保護者の方がしっかりと仕上げ磨きをしてあげてくださいね。

