

１月の園だより



令和８年
1／5 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

あけましておめでとうございます。旧年中は、子どもの健康・災害等に家庭保育のご理解、ご協力に感謝致しながら、今年も子どもをまん中に、園と家庭が連携し、安全で安心な保育ができますようご協力をお願い致します。

12 月は、子ども達の健康チェックとして、後期の歯科・内科健診、デイキャンプ（ロゲイニング・火起こし体験）、クリスマス誕生会等が行われました。現在 2 月の生活発表会に向け、ぱんだ・きりん・いるか組においては、内容について話し合いを行っています。さて、登降園時間へのご協力のお願いです。朝のスタートは子どもが気おくれしない為に、午前 9 時までに登園、また降園時間は寒く暗くなる前のお迎えが良いようです。親子で過ごす時間が短くなっていると言われる現代、【子どもとこの時は今しかない時間】を心に止め、子育てを楽しみましょう。

どうぞ、令和８年も社会福祉法人　ペリー福祉会　ペリー保育園をよろしくお願いします。



今月の目標

「伝承あそび」

むかしの遊びや風習を体験する。

今月の歌と体操

う　た：ゆき・たこのうた

リズム：ぞうさんのあくび・おすもうさん

「初めの 100 か月」の「アタッチメント（愛着）」と「遊び体験（挑戦）」

子どもの愛着獲得には０歳から２歳児頃で、抱っこ等の身体的なくっつきが最も効果的で、子どもの成長に伴って身体的なくっつきは徐々に離れていき、笑顔ややさしい声かけ、温かい見守りなどが必要です。これは保護者だけではなく、保育者も子どもの成長に重要な役割を担っています。また、こどもの成長には「遊びと体験」を行うことが重要であり、様々な人や自然絵本などの環境と出会うことで、外の世界へ「挑戦」することができます。年末年始は、是非子どもへ普段以上に愛着形成する時間としては、いかがでしょうか。

１月　の　予　定		
月曜日		スイミング（9 日・16 日・23 日・30 日）
木曜日		体操教室（8 日・15 日・22 日・29 日）
火曜日		リトミック（6 日・13 日・27 日）
5	月	保育初め
7	水	発育測定
10	土	園内研修・安全点検日
12	月	成人の日
13	火	避難訓練
14	水	キッズみまもり隊
21	水	誕生会
26	月	給食会議
28	水	ムーチーづくり体験・弁当会

年末年始のお知らせ

保育収め年末大掃除１２月２６日（金）

年末年始休み　２９日～１月４日（日）

保育初め　令和８年１月５日（月）

1月献立表

2026年

社会福祉法人　ペリー保育園
栄養士　平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ（3歳未満児）
5	月	ハヤシライス、カットコーン、 ほうれん草のスープ、みかん缶	米、麸、バター、 グラニュー糖、押麦	牛乳、豚肉	コーン、みかん、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 マッシュルーム、 グリンピース、トマト	牛乳 ふのラスク	マリー
6	火	雑穀ごはん、魚のキャロット焼き、 ブロッコリーサラダ、 なめこのみそ汁、黄桃缶	そうめん、米、 雑穀、マヨネーズ、 パン粉	牛乳、白身魚、豆腐、 鶏肉、みそ、 大豆、かつお節	もも、ブロッコリー、なめこ、 にんじん、たまねぎ、 コーン、葉ねぎ	牛乳 にゅうめん	源氏パイ
7	水	ボロボロジューシー、 チムシンジ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、食パン、 じゃが芋、押麦、 三温糖、バター	牛乳、豚肉、卵、 かつお節、みそ	りんご、にんじん、だいこん、 こまつな、にら、オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ビスコ
8	木	きびごはん、鶏肉のごまみそ焼き、 きんぴらごぼう、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、 バター、きび、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、チーズ、 かつお節	オレンジ、ごぼう、 にんじん、わかめ	牛乳 チーズスコーン	せんべい
9	金	みそラーメン、 ちくわチーズ焼き、バナナ	中華めん、米、 三温糖、ごま	牛乳、ちくわ、 豚肉、みそ、 チーズ、なると	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、にら、 きくらげ、あおのり	牛乳 肉巻きおにぎり	ウエハース
12	月	成人の日					
13	火	黒米ごはん、さばのみそ煮、 にんじんシリシリー、 さつま芋のみそ汁、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米、さつま芋、黒米、 黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、さば、小豆、 みそ、卵、 かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 ぜんざい	野菜ビスケット
14	水	ビビンバ、 サムゲタン風スープ、バナナ	さといも、米、押麦、 もち米、油、三温糖、 ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	バナナ、こまつな、もやし、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、白ねぎ、 切干大根、しいたけ	牛乳 田芋のから揚げ	マリー
15	木	玄米ごはん、納豆みそ、 手羽元の煮付け、マカロニサラダ、 ゆし豆腐、みかん	米、玄米、マカロニ、 マヨネーズ、三温糖、 バター	牛乳、豆腐、鶏肉、 ハム、かつお節、 納豆、みそ、ツナ缶	みかん、きゅうり、コーン、 葉ねぎ、ドライクランベリー	牛乳 マシュマロフレーク	リッツ
16	金	麦ごはん、クリームシチュー、 麦と卵のスープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、じゃが芋、 食パン、押麦、 片栗粉、バター、 小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、 チーズ、しらす干し	りんご、たまねぎ、にんじん、 こまつな、グリンピース、 オレンジ	牛乳 しらす チーズトースト	ビスコ
19	月	きつねうどん、 小魚とさつま芋の甘がらめ、 オレンジ	うどん、さつま芋、 米、もち米、三温糖、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、なると、 豚肉、いわし、 かつお節、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、白ねぎ、 ほうれんそう、たけのこ、 えだまめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	せんべい
20	火	きびごはん、ポークチャップ、 コールスロー、 オニオンスープ、バナナ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、きび、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン	牛乳 チーズ芋もち	源氏パイ
21	水	<誕生会ﾒﾆｭｰ> 黒米ごはん、鮭の照焼き、 紅白なます、イナムドゥチ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	食パン、米、 こんにゃく、 グラニュー糖、黒米	さけ、豚肉、みそ、 ホイップクリーム、 かまぼこ、かつお節	りんご、だいこん、いちご、 にんじん、葉ねぎ、サラダ菜、 しいたけ、レモン、オレンジ	ぶどうｼﾞｭｰｽ、 フルーツサンド	ウエハース
22	木	玄米ごはん、チンジャオロースー、 しゅうまい、 わかめの中華スープ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米、玄米、片栗粉、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、 ピーマン、たけのこ、白ねぎ、 こんぶ、わかめ	牛乳 塩昆布おにぎり	野菜ビスケット
23	金	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 マーミナーチャンプルー、 もずくのみそ汁、バナナ	米、雑穀、三温糖、 ホットケーキミックス	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、みそ、厚揚げ、 ツナ缶、かつお節	バナナ、もやし、もずく、 にんじん、えのきたけ、 こまつな	牛乳 焼きドーナツ	マリー
26	月	きびごはん、五目卵焼き、 ひじきの炒め、大根のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、マカロニ、 しらたき、きび、 小麦粉、バター、 麸、油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、 チーズ、ツナ缶、みそ、 ちくわ、かつお節、 大豆、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 さやいんげん、ひじき、 葉ねぎ、オレンジ	牛乳 マカロニグラタン	リッツ
27	火	玄米ごはん、タンドリーチキン、 スティック野菜、 レタスと卵のスープ、みかん	米、ミニたいやき、 玄米、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、卵	みかん、レタス、にんじん、 だいこん、きゅうり	牛乳 ミニたいやき	ビスコ
28	水	お弁当会・ムーチー作り ♪お弁当楽しみだね♪				麦茶 ヨーグルト	せんべい
29	木	雑穀ごはん、すき焼き風煮、 納豆和え、ふのみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、麸、 黒砂糖、雑穀、油	牛乳、厚揚げ、 豚肉、納豆、みそ、 かつお節	オレンジ、はくさい、 ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、レーズン、 わかめ、のり	牛乳 黒糖蒸しパン	源氏パイ
30	金	麦ごはん、魚の甘酢あんかけ、 バンバンジー、 中華コーンスープ、バナナ	米、片栗粉、油、 押麦、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、 鶏肉、みそ、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、コーン、 きゅうり、にんじん、りんご、 パプリカ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 みそおにぎり	ウエハース

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

1月離乳食献立表

2026年

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

回食		1回食(午前)		補食（午後）	回食		1回食(午前)		補食（午後）
月齢		9・10・11ヶ月			月齢		9・10・11ヶ月		
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)			固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		
			材料	献立名(材料)			献立名	材料	献立名(材料)
5	月	そぼろ丼(軟飯) かぼちゃ煮 ほうれん草のｽｰﾌﾟ オレンジ	米、豚肉、 玉ねぎ、にんじん、 かぼちゃ、 ほうれん草、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	19	月	煮込みうどん ふかし芋 みかん	うどん、にんじん、 玉ねぎ、 ほうれん草、 さつま芋、みかん	にんじんおじや (米、にんじん)
6	火	軟飯 魚の煮つけ ゆでﾌﾞﾛｯｺﾘｰ なめこのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ブロッコリー、 なめこ、豆腐、 オレンジ	にゅうめん (そうめん、 玉ねぎ、 にんじん)	20	火	軟飯 豆腐の煮付け 和え物 オニオンスープ バナナ	米、豆腐、 キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、 バナナ	マッシュポテト (じゃが芋、青のり)
7	水	ﾎﾞﾛﾎﾞﾛｼﾞｭｰｼｰ みそ汁 オレンジ	米、ツナ、 にんじん、小松菜、 じゃが芋、大根、 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	21	水	軟飯 鮭の煮付け 紅白スティック ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鮭、大根、 にんじん、 ほうれん草、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
8	木	軟飯 魚の煮つけ 小松菜炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 小松菜、 にんじん、豆腐、 わかめ、オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	22	木	軟飯 チンジャオロース かぼちゃ煮 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、ピーマン、 玉ねぎ、かぼちゃ、 わかめ、えのき、 オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
9	金	煮込みうどん ゆでブロッコリー バナナ	うどん、鶏肉、 キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、 ブロッコリー、 バナナ	おかかおじや (米、かつお節)	23	金	軟飯 豆腐の煮つけ ﾏｰﾐﾅｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ もずくのみそ汁 バナナ	米、豆腐、 もやし、にんじん、 小松菜、ツナ、 もずく、えのき、 バナナ	青のりおじや (米、青のり)
12	月	成人の日			26	月	軟飯 魚の煮つけ ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ひじき、にんじん、 いんげん、大根、 オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
13	火	軟飯 魚の煮つけ にんじんｼﾘｼﾘｰ さつま芋のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 にんじん、玉ねぎ、 さつま芋、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	27	火	軟飯 豆腐の煮つけ スティック野菜 レタスのみそ汁 みかん	米、白身魚、 きゅうり、 にんじん、大根、 レタス、みかん	ゆかりおじや (米、ゆかり)
14	水	そぼろ丼(軟飯) 鶏汁 バナナ	米、豚肉、 玉ねぎ、にんじん、 もやし、小松菜、 鶏肉、大根、 もやし、しいたけ、 バナナ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	28	水	ムーチー作りの為、 市販品対応となります。		
15	木	軟飯 手羽元の煮付け マカロニサラダ ゆし豆腐 みかん	米、鶏肉、 マカロニ、 きゅうり、豆腐、 みかん	小松菜おじや (米、小松菜)	29	木	米、豚肉、 にんじん、白菜、 えのき、納豆、 ふ、わかめ、 オレンジ	軟飯 すき焼き風煮 挽割納豆 ふのみそ汁 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)
16	金	軟飯 野菜煮 小松菜スープ オレンジ	米、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 じゃが芋、 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、 小松菜、オレンジ	しらすおじや (米、しらす)	30	金	軟飯 魚の煮つけ スティック野菜 ほうれん草スープ オレンジ	米、白身魚、 にんじん、 きゅうり、 ほうれん草、 オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2026年

賀正

1月給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

１月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、１日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

〈お知らせ〉

ムーチー作りがあります。

日　時：2026年１月28日(水)
持ち物：エプロン、三角巾、
マスク(ぞう組～いるか組)
カーサ(1人３枚～10枚程度)



カーサ(月桃の葉)は洗って、
1月26日(月)～1月27(火)
の期間に持ってきてください。
ご協力よろしくお願いします。

※1月28日はお弁当会の日にもなっていますので、お弁当も忘れずに持ってきましょう。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
　毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。
　また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。
　冬の時期は、１日に１個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

＜　鬼餅(ムーチー)　＞

鬼餅(ムーチー)は沖縄の伝統料理の一つで、旧暦の12月８日に、厄払いや健康を祈願する為に作られるお餅です。ムーチーは、サンニン(月桃)のカーサ(葉)に包んで蒸すので、「カーサームーチー」とも呼ばれています。また、子どもが生まれて初めてのムーチーを「初ムーチー」と言い、子どもの健康と長寿を祈り、親戚や隣近所に配る風習があります。
　2026年1月26日(月)がムーチーの日になっています。



お餅って何歳から食べられるの？

お餅の特性…粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい。

日本小児科学会は、注意が必要な食品にあげています。お餅が食べられるようになるのは、年齢ではなく以下のことが守れるかで判断しましょう。あくまで目安ですので、子供の発達状況をしっかり確認しながら進めましょう。

①歯が生えそろっている(乳歯20本)
②よく噛んで飲み込むことができる
③親の話を理解して指示に従うことができる
④遊ばないで食べることができる



餅の食べ方に注意！
～　子どもに与える時の注意点　～

●餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
●お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
（ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。）
●一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
●ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
●餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。(目を離さない)

～消費者庁より～

＜のりの佃煮＞

- 刻みのり…7ｇ
- しょうゆ…10ｇ(小さじ2弱)
- 三温糖…ｇ(小さじ1弱)
- 酒…10ｇ(小さじ2)
- みりん…10ｇ(小さじ2弱)
- 水…20ｃｃ

※のりは、焼きのり(板)を使用してもOKです。

【作り方】
　鍋に刻みのり・調味料・水を入れ、混ぜながら火を通したら完成です。



＜納豆みそ＞

- 挽割納豆…30ｇ
- 赤みそ…30ｇ(小さじ5)
- ツナ缶…15ｇ(大さじ1)
- 葉ねぎ…適量
- 三温糖…15ｇ(小さじ5)
- 酒…1ｇ(小さじ1/5)
- おろししょうが…1ｇ(小さじ1/5)
- 油・・・適量

【作り方】
　フライパンに油をしき、材料をすべて入れ、炒めて完成です。



ほけんだより





新年あけましておめでとうございます。本年も、保健・健康・発達・防災・事故予防について、楽しい話題などをご紹介していきます。どうぞ宜しくお願い致します。

さて、今年の冬は寒暖差が激しく、服装の選択や体調管理などに頭を悩ませることが多いと感じます。親心としては「寒いだろう」と厚着をさせたり、ヒートテックやロングタイツなどを履かせることもあることでしょう。しかし、子どもの代謝は大人より約２倍以上と高く、温度だけでなく、湿度が少しでも上がると細胞も活発化し、エネルギー消費が多いために汗をかいて体温調整をすることが自然です。 その活動を抑制させないため、寒さ対策には「首・手首・足首」と、大きな血管が通っている『首』がつくところがポイントです。『薄着（大人より１枚少なめ）』で体の体表面積を大きくすることにより、熱の調整がしやすくなりますよ。

また、夏とは違う皮膚トラブルの対策をすることも大切です。健康的な肌の水分量は約 20～30%です。皮膚表面にある「皮脂膜」は、水分を逃がさないようにしてくれる大切なバリア機能の働きがありますが、この機能が低下していると水分が逃げ、乾燥・かゆみ・とびひ・肌荒れなどのトラブルが結果として増えてしまいます。「清潔と保湿」を心がけ、気持ちの良い冬を乗り切りましょう！

後期健診結果

内科健診

アトピー性皮膚炎や皮膚炎…２人 カゼ…2人 貧血…１人 心雑音…１人 扁桃肥大…１人　以上の結果が出ました。

☆症状がある方は早めの治療と経過や治療完了などを園までお知らせください。今回は、のどの赤みや腫れがある子がいました。冬場は乾燥対策も必要ですがしっかりと睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ、日頃からの体調管理に留意しましょう。



歯科健診

虫歯・・・１２人（過去最多）

口腔環境不良（お口の汚れがひどい）子も多くいました。

新たにむし歯になった子、一人当たりの虫歯本数が多くなっています。子どもだけの問題ではありません。大人も一緒に歯を磨く習慣や定期的に歯科医でチェックをしてもらいましょう。

乳歯で虫歯が発生しやすい場所は上の前歯。歯ブラシ後は丁寧な仕上げ磨きとフロスをしていきましょう。



尿検査



異常なしでした。

検尿は、腎炎の早期発見に役立ちます。検尿開始後、尿量の増減、目の周りや足のむくみ、疲れやすい、食欲がない、息切れなどの症状が出る前の早期に病気が発見出来るようになり、腎炎の早期治療と改善が見られています。

予防接種で防ごう 風しん



どんな症状？

37～38 度の発熱、赤い細かい発疹が全身に広がります。
発熱や発疹は3～4日ほどで治まることがほとんどです。

予防接種のタイミング

麻しん風しん混合（MR）ワクチンは、**１歳と5歳の2回接種**です。

登園の目安・必要書類

☆登園には、医師の意見書が必要。
☆登園の目安は、「発疹が完全に消えている事」。

子どもには……　軽い病気

熱や発疹のほか、咳やのどの痛み、だるさが出ることがありますが、それほど重くなることはありません。しかし、治療としっかりと安静にしていれば自然に治ります。

妊娠中の女性には……　おなかの子どもに影響する怖い病気

風しんが怖いのは、妊娠中の女性がかかるとおなかの赤ちゃんに影響を及ぼすことがあるからです。妊娠中には予防接種を受けられないため、周囲の人が予防接種を受けて風しんをうつさないようにしましょう。

えほんで学ぶ

人を驚かすのが大好きなオバケの子。爪かみグセのあるゆうちゃんやお母さん、町の人にスポッと乗り移って、ガジガジガジガジ・・・と、爪をかんで回ります。すると、ニュースになるほど町中が大大騒ぎに！

爪の大切な役割や、爪の先に溜まるばい菌の事がよくわかる愉快な体の絵本です！ 爪を切りたくなるかも!?



子どもの皮膚を守るには

Point 1 やさしく洗いましょう



体はやわらかいタオルで洗いましょう

ゴシゴシ洗うと皮膚を守るバリアまで落としてしまいます。手で洗ってもOK!

入浴剤は刺激のないものを

肌が乾燥していると刺激に弱くなります。子ども用や低刺激の入浴剤も市販されています。

寝る前はぬるめのお湯に

熱いおふろは寝つきが悪くなってしまいますので、38～40度くらいが良いでしょう。

Point 2 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

全身だけでなく、皮膚がこすれ合って荒れやすい膝の裏や肘の内側も忘れずに。洋服の繊維やこすれ、汗によってかゆくなることもあるため、事前に保湿で予防しましょう。

Point 3 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊は乾きやすいですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすくなります。パジャマや布団カバーなども肌に優しい綿（コットン）がオススメです。

保湿剤、使い分けましょう！



水分多め	成分	油分多め
さらさら	使い心地	ややかため
やや弱め	持久力	強め



夏向き ― オールシーズン ― 冬向き



★ローション
液状で伸びやすく、サラサラしていますが、炎症や傷口にはしみることも。



★乳液
クリームよりも水分が多く、のびが良い。



★クリーム
軟膏よりも柔らかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすい弱点も。



★軟膏
油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

年末年始診療状況について

※年末年始の各病院の診療状況について共有しますが、病院によって変更の可能性もある為、ご確認くださ

病院名	診療状況	救急
沖縄赤十字病院	12月29日（月）～1月3日（土）休診	新聞、ホームページ掲載（1/1 終日）
沖縄協同病院	12月29日（月）通常診療（初診外来は11時まで）、午後休診 12月30日（火）～1月4日（日）休診	24時間対応
小禄病院	12月30日（火）～1月4日（日）休診	かかりつけ患者のみ
南部医療センター・こども医療センター	12月29日（月）～1月3日（土）休診	24時間対応（重症優先）
友愛医療センター	12月29日（月）通常診療体制（予約外は休日加算対象） 12月30（火）～1月4日（日）休診	24時間対応
那覇市立病院	12月27日（土）～1月4日（日）休診　※小児科HP参照	24時間対応
大浜第一病院	12月29日（月）～12月30日（火）通常通り 12月31（水）～1月4日（日）休診	24時間対応
豊見城中央病院	12月29日（月）通常通り（予約外は休日加算対象） 12月30日（火）～1月4日（日）休診	ホームページ掲載

年末年始、休日・夜間の急な症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時に、医師・看護師に電話で相談できるものです。　年末年始は救急が混み合い、十分に診察を受けられない場合があります。一度電話相談をしてみてはいかがでしょうか？（こども医療でんわ相談）

