



ほけんだより 11月号

ひまわり保育園 看護師 野澤

10月の感染症発症状況

RSウイルス 1名 アデノウイルス感染症 2名
ウイルス性胃腸炎 1名

また、内科健診の結果をお返ししています。
乾燥性湿疹のお子さんが多かったです。その他、受診勧奨された場合は受診するようにしましょう。

朝夕の冷え込みのみならず、日中の風の冷たさから季節の移ろいを感じます。
急な気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがい・消毒などの感染予防行動にプラスして、きちんと休養をとり身体を休めるようにしましょう。
11月8日は立冬です。いよいよ冬がやってきます。寒さの厳しい冬にむけて、戸外遊びを積極的に取り入れながら寒さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう。

お知らせ

11月17日(金)
歯科検診があります。
当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をおねがいます。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぷり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

薄着で皮膚に刺激を!

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切!