

# ほけんだより 11月

ひまわり保育園 看護師 野澤

朝夕の冷え込みならず、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、きちんと休養を取り、身体を休めるようにしましょう。11月7日は立冬です。いよいよ冬がやってきます。寒さの厳しい冬に向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。

## 10月の感染症発生状況

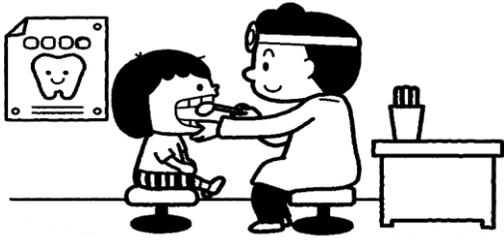
突発性発疹	1名
ウイルス性胃腸炎	1名

また、内科健診の結果をお返しています。受診奨励された場合は受診するようにしましょう。

### 歯科検診 11月29日(金) 11時～歯科検診があります。朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

次の項目を調べます。

- 歯並び、噛み合わせ・顎の関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢がついていないか
- 歯肉が腫れていないか



## 11月はSIDS(乳幼児突然死症候群)

### 対策強化月間です

SIDSは何の兆候や既往歴もないまま乳幼児が突然死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。また、保育園でも午睡時にチェックリストを用いて確認を実施しています。

- ☆室温は適切か(夏季 26～28℃、冬季 20～23℃)
- ☆呼吸の確認、胸郭のあがりを確認
- ☆よだれかけは外す
- ☆かおのまわりに布団はかけない
- ☆うつぶせ寝にしない

### 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないよにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！  
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### 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 たつぷり保湿  
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て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。

