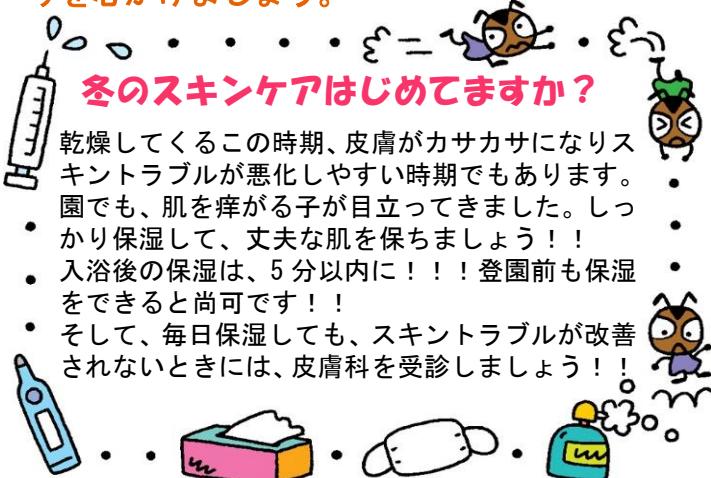




# 11月のほけんだより

令和2年11月1日発行  
小倉すくすく保育園  
統括看護師：山口友恵

朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。



## 冬のスキンケアはじめてますか？

- 乾燥してくるこの時期、皮膚がカサカサになります。キントラブルが悪化しやすい時期でもあります。園でも、肌を痒がる子が目立ってきました。しつこり保湿して、丈夫な肌を保ちましょう！！  
・ 入浴後の保湿は、5分以内に！！！登園前も保湿をできると尚可です！！  
・ そして、毎日保湿しても、キントラブルが改善されないときには、皮膚科を受診しましょう！！

## インフルエンザについて

冷え込みが厳しくなり空気が乾燥してくると、インフルエンザが流行してくるサインです。インフルエンザに罹患した場合、「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで（未就学児）」は、登園できません。自宅での療養をお願いします。

## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、保育園での服装は、「活発に遊べる」という点を優先していただけたらと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでやタンクトップのものが一番。今流行りの「発熱性に優れた高機能下着」は、化学繊維の為肌荒れを悪化させる場合もありますので、ご注意ください。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッショニ性よりも、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

## 健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

### せっけんで手を洗う



### がらがらうがい



### 3食しっかり食べる



### 早寝早起き

