

令和元年 11月1日発行
小倉すくすく保育園
看護師：山口友恵

11月のほけんだより

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スキントラブルが悪化しやすい時期でもあります。園でも、肌を痒がる児が目立ってきました。しっかり保湿して、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、ス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！！

インフルエンザ予防接種を！

インフルエンザワクチンは接種しても発症することがありますが、症状は軽く済むことが多いです。通常13歳未満の小児は抗体の上昇をより確実となるため2回接種となります。接種2週間後頃より抗体が上昇しはじめ、2回目の接種から1か月ほどでピークになるといわれていますので、早めの接種をおすすめします。

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。今流行りのヒートテック下着は、化学繊維の為肌荒れを悪化させることがあります。また、体温調節をしにくい身体にさせてしまう恐れもあります。



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

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、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。ご家族みなさんと、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

