

# 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、肌を痒がる子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。今流行りのヒートテック下着は、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

ファッション性よりも、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

