

2023 (R5) 年

11月の保健だより



たかさご保育園

葉っぱの色が赤や黄色へと色づき始め、朝夕は冷え込む季節になってきました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活のリズムを整え、服装や食生活などにも注意していきましょう。

～保健行事～

歯科健診 11月 7日 (火) 9:30～ (嘱託医：桜井先生)

0才児健診 11月 14日 (火) 14:30～ (嘱託医：吉崎先生)

(11月から0才児健診は1ヶ月に1回になります)

～11月12日は皮膚の日～



皮膚には細菌・ウイルスやアレルゲンなどが体内にはいらないようにする働きがあります。冬は気温と湿度が下がり、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥するとバリア機能が弱くなり痒みも出やすくなります。お風呂上りや登園前には、保湿クリームをしっかりと塗って皮膚トラブルを防ぎましょう。

☆保湿剤を使い分けましょう

ローション・・・液状でのびが良くさらっとしている。傷口にはしみることもある
乳液・・・・・・・・水分が多いためのにびが良い

クリームに比べると乾燥している肌にも吸収しやすいが、保湿の持続力は短い

クリーム・・・保湿の持続力は高いが乾燥した肌には吸収しにくいので入浴後の潤った肌に塗るとよい

軟膏・・・・・・・・油分が多くやかためだが皮膚への刺激が少ない



～風邪をひかないために～

人間の体にウイルスや細菌が侵入しその病原体と戦った時に抗体ができ、次に同じ病原体が侵入したときに速やかに撃退できるしくみがあり、それを免疫といえます。そのため子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれ、インフルエンザのように変異しやすいウイルスやノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり油断はできません。

- ① 保温・・・体を冷やすと風邪をひきやすくなります。厚着は汗をかきやすくし汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が中に空気の層ができるので保温効果が高まります。こまめに着脱し調節しましょう。静電気が起こりにくい綿素材がおすすめです。

- ② 保湿・・・空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージをうけ、またウイルスも浮遊しやすくなります。室内を加湿して乾燥を防ぎましょう。
 - ③ 保護（体の）・・・体を守るために、よく寝て、栄養バランスのよい食事をとることに気を配りましょう。
- の『3つの保』で風邪を防ぎましょう

