

１１月　ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月１日
白山保育園

朝や夕方は涼しくなり、空気も乾燥してくる時期です。気温に合わせて衣類で上手に体温調節を行い、保湿などのスキンケアを取り入れながら、肌トラブルを予防していきましょう。

１１月保健行事
園医健診：１１月６日（金）１・５歳児
歯科健診：11 月 11 日（水）９時３０分～　全員対象

１０月保育園で発症した感染症
インフルエンザＡ型
ヘルパンギーナ

【スキンケア】

空気が乾燥する季節になりました。乾燥すると肌がカサカサして、かゆみや湿疹などの肌トラブルが起こりやすくなります。毎日のスキンケアでお子さんの肌を乾燥から守りましょう。



◎子どもの肌が荒れやすい
子どもの肌は大人に比べてバリア機能が未熟なため、乾燥が進むとバリア機能が失われ、肌あれも進み、あかぎれ、発疹などできやすくなります。

★おうちでできるスキンケア★



●清潔にする

入浴時は体をゴシゴシこすらず、石けんをよく泡立てて、泡で撫でるように優しく洗いましょう。

●保湿する

お風呂あがりは肌の水分が失われやすくなります。保湿剤は入浴後できるだけ早めに塗り、うるおいを保ちましょう。

●肌への刺激を少なくする

衣類は肌触りの良い綿素材がおすすめです。化学繊維は刺激となり、かゆみの原因になることがあります。



肌がカサカサしてからではなく、**乾燥する前から保湿することが大切です。**毎日の習慣として続けていきましょう。

★これからますます乾燥する季節を迎えます。毎日のスキンケアでお子さんの肌を守り、気持ちよく過ごせるようにしていきましょう。

１１月８日は「いい歯の日」です

歯みがき中の事故を防ぎましょう

歯みがき中に歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故を防ぎましょう。子どもが落ち着いた雰囲気で歯を磨けるようにしましょう。

①歯ブラシを持って歩かない
歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケースです。歯みがきをする場所を決めましょう。

②遊ばないようにしましょう
歯みがき中に他のことをするのは危険です。

③歯ブラシを手から離さない
歯ブラシをしっかり持って歯みがきをしましょう。



インフルエンザ流行発生注意報発令！

川崎市健康福祉局（報道発表資料より）

インフルエンザの予防について



- 外出から帰ったら、必ず手洗いをしましょう。ウイルスは目に見えないため、どこに付いているかわかりません。
- 咳エチケットを身につけましょう
  咳やくしゃみが出たら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
- ふだんの健康管理に注意しましょう
  十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。
- 室内のこまめな換気や適切な湿度を保ちましょう。（湿度 50%～60%程度）
- ワクチン接種を検討しましょう
  発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があるとされています。

イラスト出典　イラスト＆文例 CD-ROM②（メイト）　熊アート