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
藤崎保育園

【冬に向けてスキンケアをしましょう】

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

入浴後の肌は水分が蒸発しやすくなります。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。

３つの『ほ』でかぜ予防！



☆保護

栄養バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。体の抵抗力を高めることで、かぜをひきにくくなります。



☆保温

体が冷えるとかぜをひきやすくなります。ですが、厚着をしすぎると汗をかき、その汗で体が冷えてしまうこともあります。薄手の服を重ね着して、上手に体温調節をしましょう。



☆保湿

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜も乾燥し、かぜの原因となるウイルスが入り込みやすくなります。室内では加湿器を使用したり、お部屋に洗濯物を干したりして、適度な湿度を保ちましょう。

１１月園医健診

１３日(金)　なのはな組・もも組

感染症状況

- インフルエンザＡ
- 気管支炎
- ヘルパンギーナ
- RS ウイルス感染症

※発熱の際は、次回登園時までの体温の経過をコドモンでお知らせください。

イラスト出典　メイト