

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　東小田保育園



園医健診

0歳児クラス
1歳児クラス

10月の感染症

インフルエンザの児がいました

～スキンケアについて～



空気が乾燥する季節になりました。
子どもの肌は大人に比べてバリア機能が
未熟なため、乾燥するとかゆみや
湿疹などの肌トラブルが起こりやすくなります。

★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
な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。



★肌はカサカサしてからではなく、
乾燥する前から保湿をすることが
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。

～かぜ予防の基本～

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。毎日の習慣で予防していきましょう。

●手洗い



石けんをよく泡立てて、
指の間やつめの間までしっかり
洗いましょう。

●うがい



外から帰った後は手洗いと
一緒にうがいをして、感染症予防を
心がけましょう。

●鼻かみ

鼻水はすすらず、こまめにかみましょう。
鼻をかんだ後は手洗いも忘れずに。

～冬に向け水分補給を忘れずに～

寒くなると夏に比べてのどの渇きを感じにくくなります。しかし、体からは汗や呼吸によって水分は失われています。



水分不足はかぜをひきやすくなったり、
便秘の原因になったりすることもあります。
お茶や水をこまめに飲み、体の中からも
うるおいを保ちましょう。朝起きたときや
外遊びのあと、お風呂上りなどは
水分補給の良いタイミングです。
寒い季節も意識して水分をとり、元気に過ごしましょう。

イラスト出典：メイト