

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
中原保育園

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。

【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。



◎子どもの肌は荒れやすい

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。

イラスト出典　メイト

【中原保育園　１０月に流行した感染症】

手足口病・ヘルパンギーナ

発熱、のどの痛み、口腔内の発疹が主症状です。手足口病は上記症状に加え、手足を中心に腹部やおしりに発疹が出ることもあります。
食事がいつも通りに摂れて、全身状態が良くなれば登園可能です。（登園許可書不要）

症状回復後も数週間は便からもウイルスが排出されるため、保護者の方も手洗いを励行し感染にご注意ください。
※手足口病は罹患後しばらくして、爪がはがれることがあります！

～歯科健診のお知らせ～

１１月１２日（木）９時頃～

場所：中原保育園　事務室
対象：全園児
園医医院：医療法人社団　仁愛会
歯科武蔵小杉クリニック

〇毎年医院から数名の歯科医師・衛生士の方が来園し、子どもたちの歯を診てくださっています。
〇当日は普段通りにお子さんを預けてください。（９時までの登園にご協力ください）
〇朝食後に忘れずに歯磨きをして、登園しましょう。