

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
下小田中保育園

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。

歯科検診のお知らせ

１１月１２日に歯科検診があります。当日の朝はしっかり歯磨きをしましょう。

検査結果については、異常なしの場合はコドモンで、コメントのあるお子さんは別紙でお知らせしますので早めにかかりつけの歯科医に相談されるとよいですね。

歯科はむし歯になってから通院し始めると【痛いことをする場所】と印象付いてしまいがちなので、治療ではなく予防の段階で定期的に通院できると恐怖感も少なく済むのでおすすめです。

ひまわり組のみなさんへ

MR 予防接種（Ⅱ期）の定期接種は今年度３月 31 日までになります。
接種を予定する際は、体調万全な時に接種できるようにしましょう。

10 月の感染症

・コロナウィルス感染症
・ヘルパンギーナ　　・インフルエンザ
・RS ウィルス感染症

咳、鼻症状が長引くお子さんも多く見られます。発熱がなくても苦しそう、夜間目が覚めてしまうというような時は早めに受診しましょう。

イラスト出典　メイト