１１月　ほけんだより

子ども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月１日
中丸子保育園

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子ども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★



●優しく清潔にしましょう

入浴の際は体をゴシゴシこすらず、石けんをよく泡立てて、たっぷりの泡で撫でるように優しく洗いましょう。

●お風呂あがりは保湿しましょう

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（５分以内を目安）に塗り、うるおいを保ちましょう。

●肌への刺激を少なくしましょう

衣類は肌触りの良い綿素材などがおすすめです。素材によっては肌への刺激となり、かゆみにつながることもあります。

★乾燥する前から保湿が大切★



これからますます乾燥する季節を迎えます。肌がカサカサしてからではなく、**乾燥する前から毎日続ける事が大切です。**毎日のスキンケアを無理なく習慣にしながら、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。

出典　メイト

【１１月の感染症発生報告】

インフルエンザＡ型：１４名

発熱、鼻水の出ているお子さんが増えています。

お子さんが体調不良で欠席される際には、コドモンの欠席連絡にて病状を選択した後、**備考欄にお子さんの現在の様子（今朝の体温や症状など）を入力してください。**

また、受診の結果、**特に感染症と診断された場合は速やかにコドモンへの入力もお願いいたします。**

【インフルエンザウイルス】



口の中の細菌は、インフルエンザウイルスを活発にすることがあります。

寝ている間は唾液の分泌が少なくなるため、朝は口の中に細菌が増えやすくなります。朝起きたら歯をみがくことがおすすめですが、まずはお茶を飲んで口の中をさっぱりさせることから始めてみましょう。



お願い　爪の確認

爪の確認をお願いします。



爪が伸びていると、遊んでいる時に自分やお友だちを傷つけてしまうことがあります。

子どもたちが安心して元気に遊べるよう、**週に１回、爪の確認をお願いします。爪は短く切り、やすりをかけて断面をなめらかに整えていただくよう、お願いいたします。**

