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
河原町保育園

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

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。

手洗いについて学びました！

ぱんだ組は看護師から、手洗いについてお話を聞きました。手洗いのタイミングは・・・

① 外から帰ってきたとき
② ごはんの前
③ トイレのあと





実際に手の洗い方を歌に合わせて確認すると、真剣な表情で洗い方を真似する姿が見られました。その後は歌いながら手洗いをしたり、手洗いのタイミングでしっかりと洗ったりしていました。今後は、きりん組、らいおん組でも手洗いの保健指導をしていく予定です。

１０月に罹った病気

乳児クラス：
熱・かぜ症状１７名
インフルエンザＡ型８名
中耳炎３名、嘔吐・下痢２名
ヘルパンギーナ１名
幼児クラス：
熱・かぜ症状２３名
インフルエンザＡ型２１名
マイコプラズマ感染症１名
中耳炎１名、嘔吐１名
流行時には感染拡大を防ぐため、病院受診や検査をすすめることがあります。

イラスト出典　メイト