ほけんだより　11月号

こども未来局　保育・子育て推進部
令和８年11月１日　古川保育園

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。

ポイントは
乾燥する前からの保湿

こどもの肌は荒れやすい！！
保湿の習慣は秋からスタート

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。

おうちでできるスキンケア

清潔にする
石鹸をよく泡立てる
撫でるように優しく洗う

保湿する
入浴後できるだけ早めに塗る
タオルと一緒に保湿剤も準備！

肌刺激を少なくする
衣類は肌触りの良い綿素材がおすすめ！！化学繊維は刺激となり、かゆみの原因になることも！

今年こそもかからない・うつさない インフルエンザ予防

- **手洗い**をしっかりと
- **人ごみ**は避ける
- **生活習慣**で抵抗力をつける
- **加湿**で室内の乾燥を防ぐ
- **予防接種**で重症化を防ぐ
- **咳エチケット**をマスターしよう

カギは48時間
こんな症状を見逃さないで！

インフルエンザは、次のような症状が**急に現れる**のが特徴です。

- **38℃以上の発熱**
- 頭痛/関節痛/筋肉痛など **全身の症状**

このような症状が見られたら

早めに医療機関を受診しましょう。

発症から48時間をすぎると、**抗インフルエンザ薬の効果**が十分に期待できなくなります。

感染症状況

ヘルパンギーナ
インフルエンザＡ
アデノウィルス

園医健診
5日(木)
ぱんだ組

これから**本格的な感染症の季節**になりますので、お子さんの体調に留意していただき、ご家庭で何か気になる事がありましたら**登園時に職員にお伝え**下さい。

参考：川崎市保健所
インフルエンザ予防大作戦