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
夢見ヶ崎保育園

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。



◎こどもの肌は荒れやすい

こ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。



今日は何を着ようかな…？

肌寒い日が続くと、お子さんが「寒くないかな…」と心配になりますね。こどもは大人より体温が高く、すぐに汗をかきます。

目安は、**「大人より１枚薄く」**です。

◎洋服選びのポイント

- 体温調節ができるように、薄めのものを重ね、着脱しやすいもの
- フードやひもなど、引っ掛かる可能性があるものは避ける



１１月９日は　**換気の日**　です。

これからは、風邪の流行が心配な季節になります。室内にウイルスが停滞しないようにこまめに換気ができるといいですね。

換気の際は複数の窓を開けて、空気の**「入口」**と**「出口」**を作るのがポイントです。

参考：日本気象協会

１１月
園医健診

11 月 19 日（木）

０・１歳児



イラスト出典　メイト