１１月のほけんだより



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月　津田山保育園

朝晩は冷え込み、感染症も流行しやすい季節になりました。
体調管理に気をつけながら、季節の移ろいを感じ楽しく元気に過ごしたいですね。

気をつけたい　*冬の肌トラブル*

空気が乾燥する季節になりました。子どもの肌は大人に比べてバリア機能が未熟なため、乾燥するとバリア機能が失われ、かゆみや発疹、あかぎれなどが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

体を洗うときはゴシゴシこすらず、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。



インフルエンザについて

川崎市内では９月末に**インフルエンザの流行発生注意報**が発令されました。

・インフルエンザ等のウイルスは、感染している人の唾液や鼻水などの中に多く含まれています。咳やくしゃみのしぶきは2m 程飛びます。それを吸い込んだり、ウイルスのついた手で目や鼻、口を触ったりすることで感染します。

→手洗いやマスク（３歳以上）、で予防しましょう。加湿や換気も大切です。



※登園停止期間※

・発症後（発熱した日が０日、翌日から１日目）５日を経過し、かつ解熱後から３日を経過するまでは療養期間になります。

・**令和８年１１月１６日から、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症について、医師の罹患証明書と、保護者が記載する登園届の提出が必要になります。詳細は、コドモンのお知らせをご確認ください。**

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

薄着で過ごすことは、寒さや外気を感じることで体温調節機能が鍛えられ、身体の動きを活発にします。

冬でもよく汗をかくので、肌に優しい綿の肌着を着せて、薄着の重ね着で調節できるといいですね。足首は皮膚が薄く冷えやすいため、くるぶしを覆う長さがおすすめです。

出典：メイト

■１１月の保健行事予定■
５日／げんきっこタイム（三者連携集会）
「生活リズム」
（３・４・５歳児クラス）