

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
土渕保育園

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。

◎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★

●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。

土渕保育園 10 月の感染症

- 新型コロナウイルス…４件
- インフルエンザ A…２件
- RS ウイルス…６件

★　感染予防対策★

インフルエンザが例年より早くから流行しています。石鹸を使用した手洗いの習慣をつけましょう。外出中は色々な場所を触った手で頭や顔や洋服を触っています。帰宅後は着替えやシャワー・お風呂に入るのも予防対策の一つです。

衣服の調節をしましょう

～薄着の習慣をつけましょう～



子どもは大人より体温が高くよく動くと汗をかきます。
これからの気候は、外は寒く室内は暖かい環境が多いです。重ね着を活用して、暑くなったら脱げる服装がおすすめです。保育園内でも厚い衣類より、着替えをしやすい洋服をご用意下さい。

イラスト出典　メイト