こども未来局
保育・子育て推進部

１１月　ほけんだより

令和８年１１月１日
菅保育園

朝や夕は涼しくなり、空気も乾燥してくる時期です。外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。

＊**園医健診：１１/４（水）14：30～**　　０、１、２歳児クラス
＊健診の結果は、異常所見や園医よりコメントがあったお子さんのみコドモンの連絡帳等にて連絡いたします。

大出先生の健康コラム

《マイコプラズマ肺炎》



マイコプラズマ感染症が増加しています。潜伏期間は通常 2～3 週間です。症状は、発熱、頭痛、倦怠感に続いて咳が現れます。咳は乾いた咳からはじまり次第に痰の絡んだ激しい咳に変わっていき、解熱後も長く続きます（3～4 週間）。中耳炎、副鼻腔炎、肺炎等の原因にもなり、気管支喘息を誘発することもあります。主な感染経路は飛沫感染や接触感染です。通常の治療に使用されるマクロライド系に耐性をもつマイコプラスマ菌もあるため、通常の抗菌剤内服でも熱が５日以上続く場合は注意が必要です。マイコプラズマ感染症の予防は手洗い、うがいなどの一般的な感染症の予防方法の励行です。患者との濃厚な接触を避けることも予防となります。

園医　　大出　集

イラスト出典：メイト