

# 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
生田保育園

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

入浴の際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。




## ご家族が体調不良時の送迎について

お子さまの送迎時に、保護者の方やごきょうだいが発熱等の風邪症状や感染症のご心配がある場合、下記のご協力をお願いいたします。

① 登園前にコドモン等でお知らせをお願いします。
② お迎え前に受診結果をお電話でお知らせ下さい。感染症と診断された場合やご家族の体調の様子によっては、玄関での対応をさせていただきます。

ご質問やご不明点等がありましたら、看護師までお尋ねください。

## 保健行事

●身体測定
２日(月)　０・１・２歳児
４日(水)　３・４・５歳児




●園医健診相談日
１０日(火)

●三者連携集会「冬の健康について」
１１日(水)　３・４・５歳

イラスト出典　メイト