



11月

ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2022年11月



気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症がはやりやすくなります。毎日の体調の変化に注意するとともに、室内の温度や湿度の調節、換気、そして手洗いもこまめに行うようにしましょう。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

- 薄着で過ごすコツ
- 寒いときは薄手の上着で調節する
 - 肌着を着て保温する
 - おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしそらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



かぜに負けない体力づくりをしよう

Point 1

・寒くても外で元気に遊びましょう

体を動かしやすいよう、薄着で体をたくさん動かして遊びましょう。

皮膚は「暑い」「寒い」などの刺激を受けて強くなります。

Point 2

・睡眠をたくさんとりましょう

寝ている間に成長ホルモンという元気になるものが出て、体を成長させ元気にしてくれます。

Point 3

・バランスよく食べましょう

好き・嫌いしないで、野菜・肉・魚何でも食べましょう。かぜに負けないじょうぶな体が作れます。



お子様の爪は、週に1回確認してください。伸びすぎはけがの元です。引っかいたりして皮膚を傷つけます。また、砂遊びでは爪の中に砂が入り込み不潔になります。