



11月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年11月



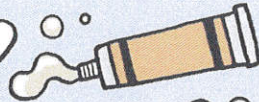
落ち葉やどんぐり拾いなどお散歩が楽しい季節です。朝晩冷え込む日も増えてきましたが、日中の活動では意外に汗をかきます。上着で調節できるような服装で登園をお願いします。うがい・手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

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 たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂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。お風呂ではこしこしこすらず、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。



インフルエンザや新型コロナウイルスはもちろん、RSウイルスやマイコプラズマなど、冬は目に見えないウイルスも多くなりますね。抵抗するためにも、**感染症対策の徹底**を再度心がけていきましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



せっけんを泡立てて……



① てのひら



② 手の甲



③ 指の間



④ 指先、つま



⑤ 手首



⑥ 洗い流す



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

薄着で元気!

薄着をすることで、冷たい外気が刺激となり体温調節機能を高めます。風邪を引きにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれますね。また、薄着は動きやすく運動能力の発達も促します。風邪に負けず元気に体を動かして遊べるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

