



ほけんだより 11月

令和2年11月2日
ゆめわかば保育園

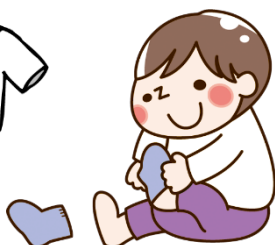
葉っぱの色が少しずつ赤や黄色に色づき始めましたね。落ち葉を拾う子どもたちも季節の移り変わりを感じているようです。寒暖の差が大きいので体調を崩してしまいがちですね。寒い冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症予防はしっかりと行いましょう。

動きやすい服装で

保育園での服装は、「活発にあそべる」という点を優先に。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るところごころして動きにくくなるので、下着の代わりににはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。サイズが合ったものを選びましょう。

スキンケアについて



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

11月12日はいい皮膚の日

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に皮膚のバリア機能が弱い乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくと良いですね。



今年はインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があるということですが、過去5年で最大量（6300万人分）のワクチンが供給予定となっているとの事です。あわてずに医療機関に予約をして下さい。接種が済みましたら保育園にもお知らせ下さい。健康カードへの記入もお願い致します。