



11月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園 2020.11

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

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

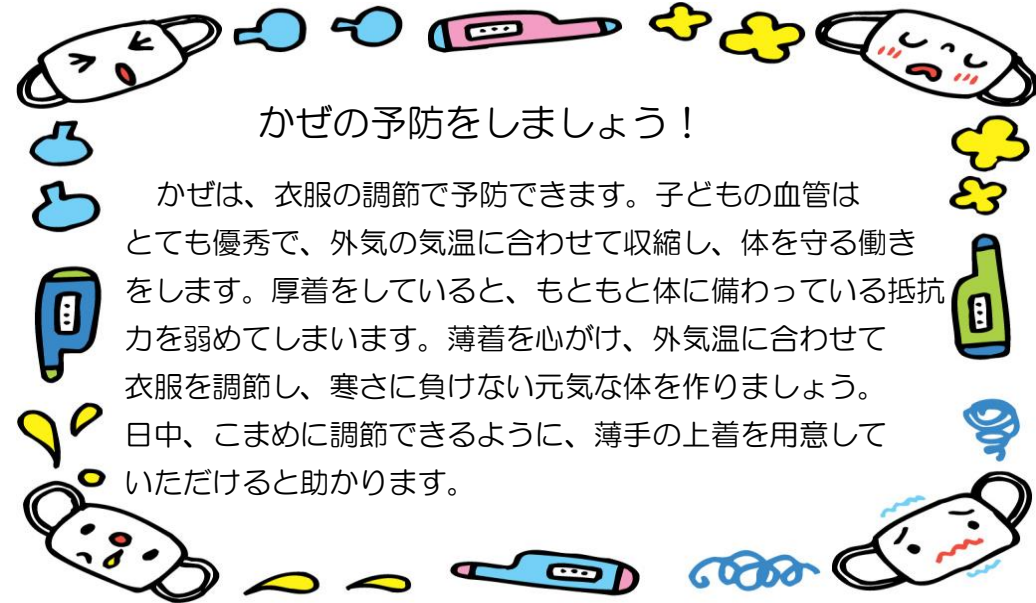
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。おふるではごしごしこすらず、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。



かぜの予防をしましょう！

かぜは、衣服の調節で予防できます。子どもの血管はとても優秀で、外気の気温に合わせて収縮し、体を守る働きをします。厚着をしていると、もともと体に備わっている抵抗力を弱めてしまいます。薄着を心がけ、外気温に合わせて衣服を調節し、寒さに負けない元気な体を作りましょう。日中、こまめに調節できるように、薄手の上着を用意していただくと助かります。



守ろう！ せきエチケット

寒くなって乾燥し、せきやくしゃみが出やすい時期。「せきエチケット」を守って、感染予防をしてください。

※せきエチケット※

1. マスクをする。(口や鼻をおおう)
2. マスクがない時はティッシュ・ハンカチで口や鼻をおおう。
3. とっさのときは、袖で口や鼻をおおう。

