

# 11月のほけんだより

2021年10月29日  
あさひ保育所

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。

## 薄着の習慣は秋からスタート

### ★下着を着る

保湿性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものがいちばん。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、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### ★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

ファッション性よりもボタンやフックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

### 大人より

「少し遅く」

「1枚少なく」

## 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

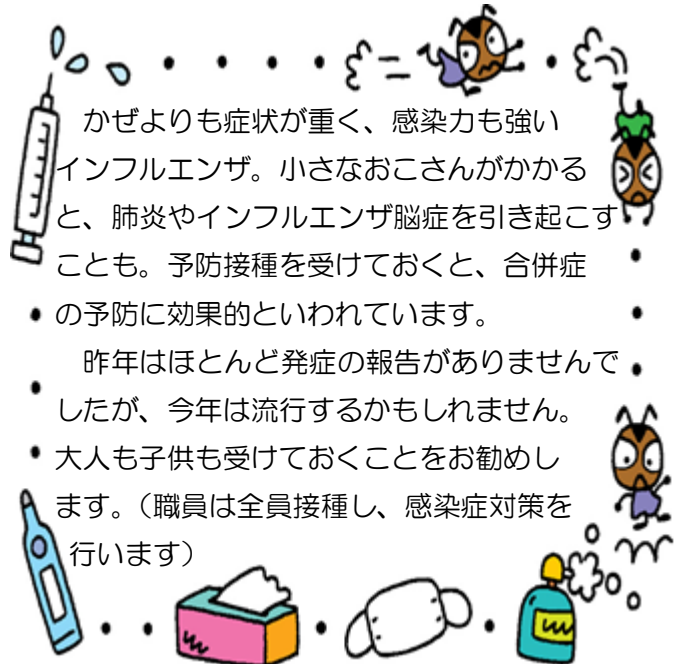
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### 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。



インフルエンザの予防接種を受けましょう!



かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。小さなおこさんがかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、合併症の予防に効果的といわれています。

去年はほとんど発症の報告がありませんでしたが、今年は流行するかもしれません。大人も子供も受けておくことをお勧めします。(職員は全員接種し、感染症対策を行います)