



ほけんだより 11月号

2017年11月1日
さんいく保育園有明
看護師 清水

朝晩は寒くなり冬の訪れを感じます。寒暖の差で体調を崩すお子さまが多くなってきました。インフルエンザや胃腸炎など、冬に多い感染症が流行する季節です。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

歯科検診のおしらせ

11月2日(木) 9:30~

全園児歯科検診があります。当日はできるだけ休まず、9:00までの登園にご協力をお願いします。また、歯みがきをしてからの登園よろしくをお願いします。

歯科医による講演会のおしらせ

11月2日(木) 17:00~18:00

歯科医の安藤先生を講師に招き、歯についての話をして頂きます。多くの方に参加して頂きたいと思えます。欠席と提出された方で、お時間の都合がつき出席できる方は担任までおしらせください。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあるので注意が必要です。体調がすぐれない場合は、早めの受診・休養をお願いします。感染拡大を防ぐためにもご協力をお願いします。

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めてみましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。



スキンケア



●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。肌が乾燥気味の時は、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。

乾燥対策のポイント

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のもよいでしょう。