

# 11月ほけんだより



令和6年11月1日 西保育所



## 秋は薄着の動きやすい服装で

肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましょう。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## ぎょう虫、尿検査があります

11月1日(金)に配布

☆尿検査提出 11/5日(火)

☆ぎょう虫検査

11/5日(火)、6日(水)

2日間の朝ベッタンして、

6日(水)に提出

※提出忘れずに、お願いします。

## 内科検診があります

11/15(金) 10:00~

何か医師に聞きたいことがある場合は、事前に担任の方に伝えてください。

朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さを感じるようになってきましたね。1日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが、衣服などで調節しながら過ごせるようにしていきましょう。また、これからの季節は、色々なウィルスの流行の時期に入りますので、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！

西保育所のみんなが元気に過ごしていけるようにサポートしていけたらと思っています(\*^-^\*)

熱があるときは……

温める？  
それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。



## 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たっぷりの保湿

保湿剤は、お風呂上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。お風呂ではゴシゴシこすらず、石鹸を泡立てて優しく洗います。



### ③刺激を少なくする

直接肌に触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ので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

## りんご病

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウィルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

### 症状

- 頬がリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、お尻に網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、風邪のような症状が出ることもある
- 発しんは痒みをともなうこともある

### ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありませんが、症状に応じて 登園の相談をしましょう。

妊娠中の人がかかることで胎児に異常が出る可能性があるため、接触に気をつけましょう。

