



保健だより



朝晩は寒く感じる日もあります。しかし、まだまだ昼間は汗ばむ日もあります。子どもの体温は私たち大人より高いので、少し踊っただけでも汗を流している子もいます。一日の内の寒暖差が激しいと風邪を引きやすくなりますから、これからやってくる本格的な冬に向けて風邪に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう♪

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。
また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。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よう、薄着を習慣づけていきましょう。



朝・夕 子どもの体温チェック

子どものいつもと違う・・・は、

- ①機嫌が悪い ②顔色 ③食欲
 - ④便の状態 ⑤咳や鼻水 ⑥熱っぽい
- などの様子に注意しましょう。

『いつもと何か違う』と言ったことがあれば体調不良のサインだと思いますので、お休みされるか、担任または職員にお知らせください。

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ので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



11月8日 『いい歯の日』

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きを苦手とするおこさまには、歯磨きカレンダーを作り歯磨きに興味を持てるよう促してあげてくださいね。

11月9日 『換気の日』

「いい空気」と読ませることから換気の日と、言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回は5分程度の換気を心掛けましょう。

11月12日は『皮膚の日』

空気の乾くこの時期は、皮膚がかさかさになったり、痒くなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。

