広野保育園けんこうだより 11月号

令和7年10月27日 幼保連携型認定こども園 広野保育園 No.13

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。インフルエンザやノロウイルスなどの冬の感染症も流行しや すい季節です。これからやってくる本格的な冬に向けて、心も体も元気に過ごせるよう、体調管理には十分気をつけ ていきましょう。



風邪に注意!

風邪をひかないようにするために必要な「3つの保」

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残 しておき、次に同じ病原体が侵入したときに速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、 子どもは成長と共に風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪に原因となるウイルスは200種類あるといわれていますし、インフルエンザの ように変異しやすいウイルスやノロウイルスのように種類が多いウイルスもあり油断は大敵で す。感染症シーズンに備えて、「3つの保」で風邪を予防しましょう!



体を する



首の皮膚のすぐ下には太 い血管が通っています。 ここを温めると、全身に 温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が 起こりにくい肌触りの よい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着 をして汗をかくと汗が冷え逆効果になります。薄手の服を 重ね着するほうが中に空気の層ができて保温効果が高ま ります。熱くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保温する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダ メージを受けやすくなり、ウイルスも浮遊 しやすくなります。加湿器を使ったり、室 内に洗濯物を干したりして空気の乾燥を 防ぎましょう。



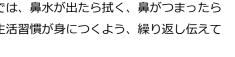
する



保護とは「気を付けて守ること」 です。よく寝て、栄養バランスのと れた食事をとるように気を配り、 健康を守りましょう!

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病 気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら 早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったら かむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えて いきましょう。



11月12日は

「いい皮膚の日」



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がカサカサ しやすくなります。お風呂あがり、登園前にしっかり 保湿して、肌のかさつきトラブルを防ぎましょう。

★正しいスキンケアをしましょう!

スキンケアとは、せっけんをよく泡立ててすみずみまで汚れを落としてあげることです。

せっけん



0

手のひらをひっくり返し ても落ちない泡を使う



(洗い方)

首は伸ばして、手はグーにしてしわを伸ばして洗 う。洗った後はせっけんを丁寧に洗い流す。

*アトピーの悪化している肌は、黄色ブドウ球菌が 繁殖しています。必ずせっけんで洗いましょう。

*「耳切れ」をするのは洗い残しが原因です。耳を前に倒して餃子 のような形にし、せっけんをしっかり洗い流しましょう。

★きちんとした軟膏療法をしましょう!



1 FTU=1Finger Tip Unit

→大人の手 2 枚分の広さに塗布

- ●適量をきちんと塗りましょう! 目安は**テカテカ・ベタベタ**になるくらい。
- ●ごしごしすりこむのではなく、なでるよう に優しく塗りましょう。





*ステロイド軟膏は、きちんとした量をきちんと塗ることで効果 を発揮し、短期間に治すことができます。自己判断で量を減ら したり増やしたりするのは止めましょう。

ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先し、寒い冬も 快適に過ごせる服装にしましょう。



下着を着る

保湿性・吸湿性に優れた綿 100%で 半袖のものを選びましょう。Tシャ ツは下に着るとごろごろして動き にくくなるので避けましょう。



薄手の重ね着

重ね着をすると服と服の間に温かい 空気の層ができ、厚手のものを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。



、やすいもの

ボタンやホックをはめやすく、 ひとりで着脱しやすいものが よいでしょう。



14 日 2歳児(桜組) 3歳児(梅組)

4歳児(竹組) 5歳児(松組)

= 11 月の身体測定=

1 歳児(桃組)

13 日 0歳児(ひよこ組)