

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！

体を保温する



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气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。

室内を保湿する

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。



体を保護する



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するように気を配り、健康を守りましょう！

= 11月の身体測定 =

13日 (木) 0歳児(ひよこ組) 1歳児(桃組)

14日 (金) 2歳児(桜組) 3歳児(梅組) 4歳児(竹組) 5歳児(松組)

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

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



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！



1FTU=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**デカデカ・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。

動きやすい服装で



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气の層ができて、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。



着脱しやすいもの

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。