



ほけんだより 11月号

令和3年11月1日
Kids Land まほろば
看護師



日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられるほど、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。これから冬に流行る感染症が多い季節になります。食事をしっかりととり、生活リズムを整えて規則正しい生活を送って寒さに負けない体作りをしましょう。引き続き園の方でも手洗い・うがいを徹底して行きますね。

子ども達の様子

10月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。また発熱・体調不良でお休みのお子さんが4名いました。



乾燥対策のポイント

子どもは大人に比べて皮脂腺が未熟で皮脂の分泌が少ない状態です。また、角質も薄く、肌内部の水分を保ちにくいため肌が乾燥しやすいです。うるおい不足になると、肌のバリア機能が上手く働かず、痒みや湿疹などの肌トラブルが起こりやすくなります。湿度が40%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。

- ・湿度調整 (40~60%)
- ・加湿器の使用
- ・洗濯ものの部屋干し
- ・衣類は通気性がよい物を選びましょう。

特に乳幼児は、冬場だけでなく一年を通し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。

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。タオルを使わず手で優しく洗っても良いでしょう。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、ぬるめの湯温での入浴がおすすめです。



爪について

爪が伸びていると、爪が折れたり友達に当たった時に傷つけたりしてけがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところでもあります。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1~2回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

- ▮ 爪の働き
- ▮ 指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めた
- ▮ りする他にも、爪から健康状態を知ることができます。
- ▮ 爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、
- ▮ すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合はご相談ください。

