

令和1年10月25日
石原かがやきこども園
体調不良児保育
担当 鈴木:真嶋:青木

つくしんぼだより 11月号

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いうがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

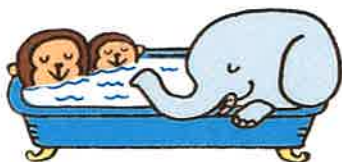
抵抗力の弱い子ども達がインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくとうれしいです。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る12月の前に済ませるようにしましょう。アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。

11月8日は、いい歯の日



自分で歯みがきをする子どもが増えてきたと思います。自分でみがける子どもでも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子様は、おうちで歯みがきカレンダーを作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

スキンケア



入浴のポイント

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ものを少量、よくあわ立ててから使しましょう。肌が乾燥気味のときは、タオルを使わず、手でやさしく洗う程度で十分です。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、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干などで、室内の湿度調節などを行い、衣類は通気性のよいものを選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく1年を通じ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あった保湿剤を見つけよう。