



11月ほけんだよ!

令和5年11月1日 甲斐市立竜王西保育園

朝晩の冷え込みを感じる季節になりました。一日のうちの寒暖差が大きいと、風邪をひきやすくなります。衣服の調整やバランスの良い食事、十分な睡眠などに配慮して、これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザの予防接種

山梨県内では、インフルエンザ A 型が流行しているところがあるそうです。インフルエンザワクチンを接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。通常大人は、シーズンに 1 回ですが、子どもの場合は、2 回接種が標準です。接種してから 2 週間以上たたないと効果が現れないため 12 月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合は、受けられないこともあります。医師と相談してください。

10月のほけん状況

風邪症状（発熱、咳、鼻水）でお休みが数名で、元気に登園できていました。

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 たっぶり保湿

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ため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

内科検診の結果

10月26日木曜日実施です。異常があった場合は個別でお知らせします

尿検査 11月22日(水)

登園時に尿の提出をお願いします。予備日 11月29日(水)