



ほけんだより

11月号



令和4年11月1日 第8号
キッドワールドセカンドこども園
園長 高木 良司
保健師 中村 深喜

肌寒い季節になってきました。朝晩は肌寒いですが、子どもたちは元気に外で汗を流しています。厚着で体を動かすと動きにくいだけでなく、すぐに汗をかいてしまい、その汗が冷えると風邪をひいてしまう可能性もあります。厚手の服1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなります。気温に合わせて調整しやすく、活動しやすい服装を選びましょう。



11月12日は皮膚の日です。

11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時季、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけ、手荒れなど肌に関するトラブルが増え始めます。万全の対策をとって、寒さや乾燥から肌を守りましょう。

★子どもの皮膚は・・・

- ・赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の約半分
- ・皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約1/3
- ・保湿成分（アミノ酸・セラミドなど）が少なく、水分をためておく力も弱いので乾燥しやすい
- ・代謝が高いので汗をかきやすく、皮膚のPHが上昇しアルカリ性になりやすいなどの特徴があります。



スキンケア

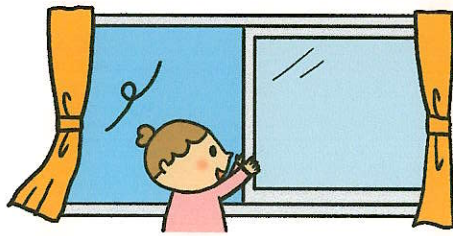
●入浴ポイント

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。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優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言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、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。

STOP コロナ・インフルエンザ



換気



手洗い

うがい



予防接種

消毒・マスク着用



この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が起きる、との懸念が日増しに高まっています。新型コロナウイルスの感染拡大の第7波は10月に入ったところから落ち着きつつありましたが、その後下げ止まり、増加に転じています。専門家の方々が、第8波が起きる可能性は非常に高いと警戒を呼び掛けています。

一方、インフルエンザはまだ国内で感染が広がる兆候は見られていません。しかし、日本ではインフルエンザウイルスに対する抗体保有率が低下しています。そのため、3シーズンぶりに流行し、大きさや形、症状も似ている2つのウイルス感染症が同時流行する懸念が高まっています。

その2つのウイルス感染症を予防するためにも、感染予防対策が大切になってきます。改めて、感染予防対策の方法を見直し、「手洗い・うがい・換気・消毒・マスク着用等」の基本的な感染予防対策をしっかりと行っていきましょう。また、ワクチン接種を行うことで重症化予防に努めましょう。

お知らせ

11月7日（月）～11日（金）は身体計測週間です。

11月29日（火）は健康診断です。

令和3年4月生まれは1歳6か月児健康診査、令和元年6月生まれは3歳児健康診査の対象児です。忘れずに受診しましょう。