



ほけんだより



令和5年11月1日
エリナ保育園



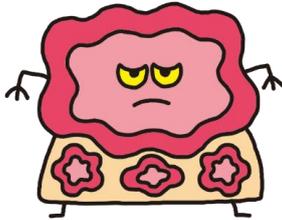
寒い日が続き、大人は寒さにこたえています。子供たちは笑顔で外で汗を流しています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康管理には十分に気をつけながら冬を迎えたいと思います。

気をつけたい

感染症

溶連菌感染伝染性膿痂疹（とびひ）

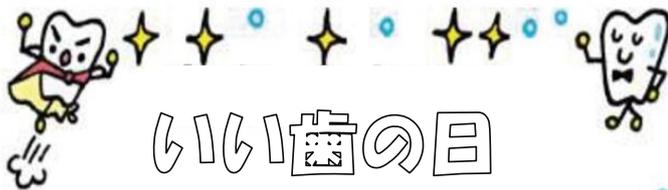
とびひは虫さされなどをかきむしったり、けがをしてできた傷口から、細菌が皮膚に感染することで発症する感染症です。大人もかかる病気ですが、あせもや虫さされの多い子どものほうがよくかかります。一部にできた水ぶくれをかいってしまうとどんどん全身に広がっていくので、早めに小児科や皮膚科を受診しましょう。



お風呂に入ろう

湯船につかることには体を清潔にする以上の効果があります。リラックス効果や親子のコミュニケーション、また血行がよくなることで便秘解消の効果もあるそうです。親にとっては子どもの健康チェックタイムにもなりますね。一方、子どもは大人より早く体温が上昇します。長時間の入浴は避けましょう

子どもの皮膚



いい歯の日

11月8日はいい歯の日。幼児は自分で歯の健康管理ができないので、歯を守るにはおうちの方の手助けが必要です。毎日の歯磨きは、力を入れすぎず1本1本ていねいに。小さいときからの継続が、8020（ハチマルニイマル）運動「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」を実現します。



みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺すすぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。