

ほけんだより 11月

令和7年9月27日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園
看護師

今年は少し遅くなりましたが、木々の色づく季節になってきました。きれいな落ち葉、どんぐり、松ぼっくり……。子どもたちも自然とふれあい、秋の深まりを感じると思います。同時に感染症も流行しやすくなりますので、衣服の調整、手洗い、うがい、十分な睡眠を心がけていきましょう。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくくなります。薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着るより、重ね着をすることで空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

●肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。寒い時期は半そでの肌着もおすすめてです。



●薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツを着るなど衣類を重ねると温かく、かさばらず調整もしやすいです。

●靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下がおすすめてです。

●袖・裾の長さの調整

長袖を着るようになると、袖の長さが長いと手が出ていない様子が見うけられます。事故の原因になりますので、袖上げ（縫い付けやゴム通し）など工夫をしましょう。同様裾上げにも配慮しましょう。

「あかぎれ」と「しもやけ」のちがい

●あかぎれ

亀裂性湿疹ともいいます。

気温の低下により血流量が低下することで、皮膚が乾燥し、ひびができたり、ぱっくり割れたような状態になり、痛み、出血などが見られます。

治療：保湿で皮膚の乾燥を防ぐことが予防にもなりますが、悪化したり、治りが遅い場合は受診をおすすめします。

あかぎれ



●しもやけ

凍瘡ともいいます。

寒冷刺激に繰り返しさらされることで起こりやすくなり、赤くなり腫れた状態、かゆみが出ることがあります。例えば、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに起こったりします。

治療：ビタミンE剤、ヘパリン系の塗り薬

しもやけ



11月の予定

- 4日（火）0歳児 身体計測
- 5日（水）1歳児 身体計、0歳児健診
- 6日（木）2歳児 身体計測
- 10日（月）3・4・5歳児 身体計測

＜感染症＞（9/25～10/24）

- ・溶連菌感染症 1歳児：1名、2歳児：1名、3歳児：2名
- ・ヘルパンギーナ 1歳児：1名、2歳児：1名、3歳児：1名
- ・RSウイルス 0歳児：1名

※秋風が心地よくなる季節と同時に気管支炎や喘息の症状がでえます。咳が続くと体力を消耗してしまう原因につながりますので、早めの対応で快適な生活にしていきましょう。皮膚ケアも忘れずに！

※秋の全園児内科健診（10/22）がありました。キッズレポの確認をお願いします。

