

11月のほけんだより

2022年11月1日発行 タムスわんぱく保育園川口

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。
落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。
冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防をしっかり行いましょう。

鼻水のおはなし

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどに付いたウイルスなどを排除するために出るものです。また炎症を起こした鼻の粘膜を守る役割もあります。

小さい子はこまめに吸い取ってあげてください

まだ上手に鼻がかめない子はティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。
また頻りに鼻水を拭いていると鼻の下の皮膚が荒れたりするので、その場合は炎症を抑える軟膏やワセリンなど保湿剤を塗ってあげましょう。

鼻かみはゆっくり片方ずつ

2~3歳くらいから段々かめるようになってきます。慣れるまでは片方ずつ鼻を押さえてあげて軽めにかむようにサポートしてあげてみましょう。
お風呂上りはかみやすくなるので、大人が見本を示してあげると真似して出来るようになってきます。

インフルエンザ予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳症などの

合併症予防、重症化予防の効果があります。

ワクチンは効果発揮するまで約2週間かかり、

半年程効果が期待できます。

接種する方は流行期に入る前に

済ませるようにしましょう。

アレルギーのあるお子さんはかかりつけ医と

よく相談して決めるようお願いいたします。

あわせて、他の予防接種の打ち忘れがないか

母子手帳を見て確認してみましょう。

スキンケアについて



★入浴のポイント

肌の乾燥を防ぐためにもボディソープは洗淨力がゆるやかで刺激の少ないものを少量、よく泡立ててから使しましょう。
タオルを使わず、手でやさしく洗う程度で十分です。かゆみ強い場合はぬるめの湯温で入浴しましょう。

保湿剤の上手な塗り方

塗る量の目安

●軟膏・クリーム

大人の差し指の先端から

1つ目の関節までの量

→大人の手のひらの面積約2枚分

●ローション

1円玉大

→大人の手のひらの面積約2枚分

●泡状のフォーム

フォームのキャップ大の量

→大人の手のひらの面積約4枚分

保湿剤を塗ったところにティッシュが1枚くっつく程度しっかり塗りましょう
(医療機関で処方されたものは用法用量を守ってください)

朝晩2回、しっかり保湿して

皮膚の乾燥からお肌を守りましょう