

ほけんだより 10月



2014/10/1 厚生館保育園

空の色が澄み渡り草木も少しずつ色づきはじめ、秋の気配を感じるようになりました。

秋は、運動をするのに一番よい気候です。

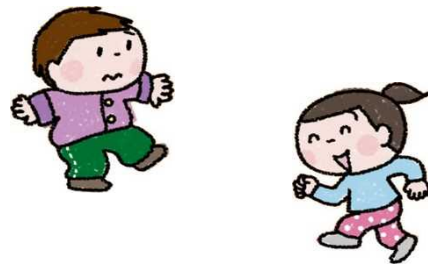
もうすぐ運動会！！なかよし公園から、太鼓の音が鳴り響き、子ども達が荒馬踊りやリレーの練習している姿が見られます。運動会での本番が楽しみです。

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くなりますが、薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪を引きにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また、薄着は運動機能の発達を促すとも言われています。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。風邪に負けず元気に体を動かして遊べる子どもでいられるよう、薄着を習慣付けていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- ・寒い時は薄手の上着で調節する
- ・肌着を着て保温する
- ・お腹と背中がでないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が「長袖を着よう」と思った時、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着をする時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然に薄着が習慣付けられます。

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンは、生後6ヶ月以上で12才までは2回ずつ接種します。インフルエンザは脳炎や肺炎を起こしやすい、普通の風邪とまったく違う重い感染症です。

小さいお子さんの場合、1回の接種だけでは十分な免疫ができません。重症化を予防するのに必要な免疫ができるのは、2回目を接種して2週間ほどたった頃からです。

スケジュールを立てるポイントは、流行前に2回接種が終わるように、1回目は10月～11月、2回目は11月中に接種するのがお勧めです。

※1回目を接種し、およそ2～4週間(できれば4週間)明けて2回目を接種します。

子どもの皮膚のはなし

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、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、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。



10月保健行事

- 3日(金) 地域身体測定
- 7日(火) 身体測定(2~5才児)
- 9日(木) 身体測定(0, 1才児)
- 10日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談
- 17日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談
- 20日(月) 地域・0才児健診
- 24日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談
- 31日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

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。

