



ほけんだより

平成 29 年 11 月
大田区立保育園

秋も一段と深まってきました。日中と朝晩の寒暖の差が激しく、空気も乾燥してきています。冬に向かうこれからの季節、感染症や肌荒れを予防して元気に過ごしましょう。

感染症を予防して元気に過ごそう

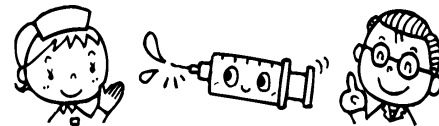
《手洗い・うがいをしましょう》

人ごみを避け、外から帰ったら手洗い
うがいで感染症を防ぎましょう。



《予防接種を受けましょう》

予防接種で防げる病気は、早めに接種し
て防ぎましょう。



《体を使って遊びましょう》

日が短く寒くなるので、戸
外で遊ぶ時間が少なくなり
がちです。たくさん体を動
かすことで、脳や体が鍛え
られます。戸外で遊ぶよう
に心がけましょう。



《生活リズムを整えましょう》

早起きをして朝ご飯を食べることが生活
リズムを整えることに有効です。
休日も、いつもと同じ時間に布団に入るな
どリズムを崩さないように
して、疲労や睡眠不足に
ならないよう心がけましょう。



肌の健康も守ろう

肌が乾燥していると、ちょっとした刺激で肌が傷ついてしまうことがあります。子どもの肌はバリア機能が未熟ですので、日々のスキンケアでデリケートな肌を守りましょう。

- 手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗い後はしっかりと水分を拭き取り、ハンドクリームなどで保湿しましょう。
- お風呂上りは肌が乾燥しやすいので、ローションなどで保湿しましょう。
- 子どもは大人より新陳代謝が活発です。冬でも汗もがでることがあります。暖房や重ね着などで汗をかいていないか、時々背中に手を入れて確認しましょう。
- 肌の乾燥をふせぐために、湿度にも気をくばりましょう。

