ほけんだより 11月号

令和8年 11 月 1 日
ニチイキッズ
あいずみさかふじ保育園

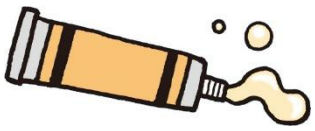
11 月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりと行いましょう。

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 たっぷり保湿
保湿剤は、お風呂上りに塗りましょう。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
顔に汚れなどがついていたらきれいにふいて。お風呂ではゴシゴシこすらず、石鹸を泡立てて優しく洗います。

3 刺激を少なくする
直接肌に触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為、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

今日は何の日？

11 月 8 日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きを苦手とするお子様は、おうちで歯磨きカレンダーをつくるなど、歯磨きに興味を持たせる所から始めます。歯磨きが出来たらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げ磨きは虫歯予防のために行うようにしましょう。

11 月 9 日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11 月 12 日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

