

ほけんだより 10月号

令和5年10月
連島こども園
遍照連島小規模保育園

★11月10日(水) 13時～：園医内科健診(全園児)
当日は、お休みのないようよろしくお願いします。

朝夕がグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



☆11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。親子でスキンケアを行っていきましょう！



1. 保湿を心がける
入浴時に流れてしまった水分や油分を補うためにも、入浴後はすぐに保湿してあげましょう。
2. ビタミンを摂る
乾燥肌の症状緩和には、ビタミンA・B・C・Eの摂取が効果的です。
 - ・ビタミンA：人参、かぼちゃ
 - ・ビタミンB：豚肉、大豆
 - ・ビタミンC：柿、ピーマン、苺
 - ・ビタミンE：ほうれんそう、ナッツ類
3. 軟膏を処方してもらう
「乾燥がひどい」「かゆみがひどい」などの場合は皮膚科受診をおすすめします。

☆咳について

咳とは、口から肺につながる気道に、風邪の病原菌や埃などが入ってきたとき、体がそれらを取り除こうと、反射的に起こる自然な反応です。

<咳の種類>

- ・乾性咳嗽：軽い様子の「コン、コン」という乾いた感じの咳→気道の炎症時。
- ・湿性咳嗽：「ゴホン、ゴホン」と痰を伴った、湿った感じの咳→肺炎や気管支炎に注意。
- ・犬吠様咳嗽：「ケン、ケン」と、犬の鳴き声のような咳→ウイルス感染により気道が腫れ、炎症を引き起こしている。

<咳がひどい時は…>

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・常温か温かい水分を少しずつ、回数を多めに与える。(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。
- ・布団を清潔に保つ。



秋は薄着の服装で

10月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

