

ほけんだより 10月号

令和6年10月
連島こども園
遍照連島小規模保育園

★11月8日（金）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いたします。

収穫の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきました。子どもたちも気持ちよい秋晴れの下、のびのびと体を動かして、体力もぐんぐん伸びる時期です。運動会など楽しい経験を通して、健康な体を育てていきましょう。



☆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。



薄着の習慣は秋から

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

～薄着で過ごすコツ～

- ・寒いときは薄手の上着で調節する。
- ・肌着を着て保湿する。
- ・お腹と背中が出ないようにする。

