



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きいこの時期は、体温調節が上手くできず体力の消耗も大きくなり、風邪や感染症にもかかりやすくなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、じょうぶな体づくりをしていきましょう。

### 〈スキンケアについて〉

寒くなると、子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いいため、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなり、掻くことで傷がついてしまいます。皮膚が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

- ★毎日入浴し、清潔を保ちましょう。
- ★入浴の際は優しく手で洗ってあげましょう。
- ★入浴後、タオルでやさしく拭いたらすぐに、刺激の少ない保湿剤などで、スキンケアをしましょう。
- ★化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に見えない傷をつけてしまいますので、木綿の衣類がよいです。
- ★毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は、受診しましょう。



### 歯科健診 11/20(金) 13:30~

- 歯科健診では次の項目を調べます。
- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
  - 虫歯はないか
  - 歯垢が付いていないか
  - 歯肉が腫れていないか
- 健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

#### 〈10月の感染症状況〉

・にじ・・・水痘 1名

### これから流行りやすい感染症

#### インフルエンザ

症状) 38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が突然現れる。  
喉の痛み・鼻汁・咳など。  
予防) 予防接種・手洗い・咳エチケット  
登園基準) 診断されて5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで。

#### 感染性胃腸炎

症状) 嘔吐・下痢・腹痛・発熱等  
治療) 早くウイルスを体の外に出したほうが早く回復するため、下痢止めや吐き気止めは使わない方がよいでしょう。  
登園基準) 嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること。

#### RSウイルス感染症

症状) 初めての感染では、咳・鼻水。悪化すると喘息や呼吸困難症状が見られます。次の感染は発熱・咳・鼻水などの症状がみられます。  
治療) 抗ウイルス薬はありません。症状を和らげる治療です。  
予防) 手洗い・マスク・咳エチケット