

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2021年11月号 文責 山下

園庭や森の木々が色づき始めました。足下に落ちている団栗や葉っぱを手に取り、並べたり見立てたりと遊びを楽しんでいる子がみられます。

また、先月の夏のような暑さから、朝晩はめっきりと寒さを感じます。

秋になった季節の移ろいを、目に映る自然や肌で感じる温度などで子どもたちは感じとっていることでしょうね。



## 脱ぎ着しやすい「薄着」で生活しましょう。

厚着（冬のジャンパー、上着など）の子が増えてきました。朝晩の冷え込みや1日の気温の変化にあわせ、今一度、子どもたちが着脱する服装を見直してみましよう。厚着で生活を送ると、

- ① **寒さや暖かさを皮膚で敏感に感じ取りにくくなります。** また、
- ② **少し身体を動かすだけで、たくさんの汗をかいてしまい、体が冷えて熱が出るなど体調を崩しやすくなります。**

お子さんの体調や汗のかき具合を観察しながら、『薄着』を心掛けましよう。

### 下着を選ぶ

・綿100%の袖なし又は半そでのもの（保温・吸湿性が良い素材を）

※ヒートテックは汗をかきやすく体が冷えやすい素材です。



### 着脱しやすい服装で

・厚手の服1枚着るより、動きやすく脱ぎ着しやすい衣服を着せましよう。

### 動きやすい服装で

・裏起毛の上着、スカート付きのズボンは、すぐ手が出ずに転びやすくなります。  
・ゴム付きの帽子をかぶりましよう。



## 先月の内科健診より… 乾燥肌・鼻炎について

先月の内科健診にて、嘱託医の吉井先生から「乾燥肌」、「鼻炎」と診断を受ける子が多かったです。

お子さんの様子を観察してみると、

- ①乾燥肌の子は、無意識に身体を掻いている、掻いた部位から皮膚トラブルを起こしている。
- ②鼻炎の子は、鼻水が垂れたまま、またズルズルと鼻の奥へ鼻水をすすっている。

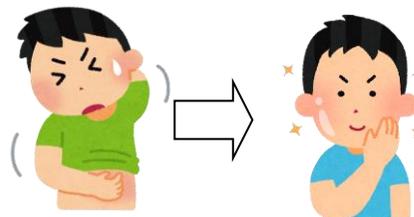
ことが見受けられました。

そこで、①日頃の皮膚のお手入れ、②鼻の「かみ方」についてのヒントをお伝えしていきます。

### ①日頃の皮膚の「お手入れ」…保湿

**乾燥肌のお子さんは、保湿剤を毎日全身に塗りましよう。**

（外出前やお風呂あがり5分以内に保湿し、皮膚にうるおいとスベスベの肌を与えてあげましよう。）



### ②鼻の「かみ方」…こまめに

**大人が「かみ方」を教えてあげましよう。**

（大人が手を添え、「ふ〜ん」と言葉も添えて、鼻水をこまめにかみましよう。）

- \* 口から息を吸う
- \* 片方ずつ
- \* ゆっくり、小刻みに
- \* 強くかまない

