

おひさま

ながかみ 保健だより
2022年11月号 文責 山下美香子

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落ち葉を手に持ち、製作コーナーで作った“世界で1つだけの冠”をかぶって嬉しそうに見せてくれます。

また朝晩の寒さを感じ、発熱や咳・鼻水が出ているお子さんも増えています。

目に映る自然や体感で、秋から冬へと季節の移ろいを子どもたちは感じとっていることでしょうね。



冬へ向かう時季「薄着」で生活しましょう。

朝晩の冷え込みや1日の気温差の変化にあわせられるよう、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。厚着になっていると、

- 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』を心掛けましょう。

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選びましょう。

動きやすい服装で

・裏起毛の衣服、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ょう。



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、囑託医の吉井先生から「乾燥肌」、「鼻炎」と診断を受ける子が多く見受けられました。

そのお子さんたち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おり、掻いた部位が皮膚トラブルを起こしている。
- ②鼻炎の子は、鼻水が鼻から垂れたまま、またズルズルと鼻の奥へ鼻水をすすっている。

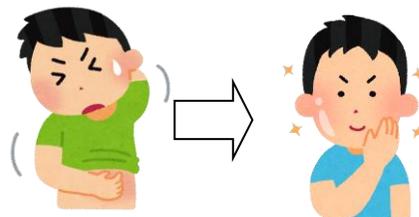
という状況でした。そのように「させない」お手入れが大切です。

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ょう。

（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ペースの肌を与えてあげましょう。）



②鼻の「かみ方」…こまめに

大人が「かみ方」を教えてあげましょう。

（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

