



10月ほけんだより



令和1年10月1日
梨の花保育園
梨の花レインボールーム

もうすぐ待ちに待った運動会です！ 園庭では、運動会の練習に一生懸命な子どもたちの姿が見られます。この時期、朝晩はだいぶ涼しくなりますが、日中はまだ暑い日もあり、夏の疲れも出やすい頃です。十分な睡眠と手洗い・うがい、衣服の調整をして、体調を整え運動会に備えましょう。

内科健診のお知らせ

11月13日(水) 12:30頃～

園医に聞きたいことがありましたら連絡帳にてお知らせ下さい。

当日はなるべくお休みしないようお願いいたします。

欠席した場合は、個別に検診を受け、後日結果を提出していただきますので、宜しくお願い致します。



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。



③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

