

ほけんだより 11月号



令和3年11月4日

秋になってもしばらく続いた残暑がようやく落ち着き、過ごしやすい季節がやってきました。

風が冷たく感じる日もありますが、本格的な冬が来るまでは、秋ならではの楽しみを存分に味わいたいですね。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」、皆さんはどの「秋」がお好きですか。

日中の寒暖差もある時期ですので、秋を楽しみつつ体調管理にもお気を付けてください。

11月2日(いいひふ)は「ひふの日」(宝塚市保健だより抜粋)

季節の移ろいと共に空気も変わり、乾燥が気になる季節になりました。気が付くと、手足がカサカサしていることはありませんか?子どもは大人の皮膚と比べて水分を保つ力が弱いため、乾燥しやすくなっています。また肌が乾燥するとかゆみが生じるため、子どもは皮膚をかき、肌が傷つくことでさらにバリア機能が低下し、皮膚がますます乾燥を増すという悪循環につながります。冬が来る前にケアを始めて、トラブルを防ぎましょう。

<保湿のポイント>

入浴直後は肌に水分が吸収されている状態のため、保湿剤はお風呂からあがって5分以内に塗るのが効果的です。タイプは色々あるので、お子さんにとって一番使用感のいい物を選んでください。

塗るときは、手のひらを使い滑らせるようにして塗ります。健康な肌で洗いすぎがなければ、保湿剤は要らない場合もあります。



今年度2回目の内科健診、4・5歳の眼科検診、2・3・4・5歳児の歯科検診が終わりました。結果は医師により見解が違うこともあります。ご了承下さい。



歯科検診後に早速、受診をして下さった方もいました。(驚きです)歯をキレイにすることや仕上げ磨きをしてもらうことは子どもにとって大切にされていると感じることであり大事なひと時ではないかと思えます。



仕上げ磨きについて悩まれている保護者もいるのでは?!
近月は仕上げ磨きのお話をする予定です。

いつもは夏に流行する病気の水ぼうそう(水痘)やプール熱が今の季節に宝塚市内の保育園で出ているとの報告があります。また、インフルエンザの流行も心配されます。因みに昨年度のインフルエンザの感染者は1名でした。

手洗いや消毒をして大人がウイルスを持ち込まないように家族で予防してくださいね。

