# 11月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL　0178(80)7088
令和 7 年 11 月 1 日発行

一日の気温差が激しい時季は、体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節や、外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをして、風邪の予防をしましょう。

## 秋冬の服装注意点と選び方

**「下着」**

ポリエステル等の合成繊維は静電気を起こしやすく、皮膚を刺激し、肌荒れを悪化させるので、綿100%の半袖が望ましいです。ヒートテック等の機能性肌着は〝自分の体温調整する力”が弱まる為、特に体温調節機能が未熟な未満児には着せないでください。

**「衣服」**

セーター、裏起毛、フリース等の厚みがある衣服は、動きを制限し、汗をかきやすく、吸水性が少ないので、活動には向きません。

寒い時は上着で調節してください。

## 『咳、くしゃみのケア』

咳やくしゃみをする時は、ウイルスが周囲に広がらないように、ティッシュペーパーや自分の腕で鼻や口を押さえるように伝えています。

※2 歳以上はマスクを付けさせて下さい。

## 【園での鼻のかませ方】

鼻をかめるように、まずはティッシュを広げ、口から息を吸い込み、両手で鼻全体を包み込むようにおさえる。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎると、耳管に圧力がかかり中耳炎等引き起こす可能性があるので、「優しくね」と声をかけています。使用後のティッシュは蓋のあるごみ箱に捨てる事が望ましいです。

**規則正しい生活習慣を身に付け、風邪を予防しましょう！**

## 11月 12 日は「皮膚の日」

皮膚が乾燥する時期なので、入浴後の保湿は 5 分以内、登園前も保湿する事が望ましいです。

毎日保湿しても、スキントラブルが改善されない場合は、小児科を受診し、適切な処置をしてもらって下さい。

## 室温管理のポイント

湿度が 50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。

室内の設定温度は 20℃～23℃を目安にし、1 時間に 1 回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器等で部屋の湿度は60%を保ちましょう。