



11月 保健だより



令和3年11月1日(月)

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し冬に多い感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいの習慣や衣類の調節、湿度の確認を行い体調を崩さないよう病気の予防を心掛けましょう。

インフルエンザが流行の季節を迎えます。

☆ 予防対策 ①インフルエンザの予防

ワクチン接種は、子どもの場合、2回接種が標準です。

②こまめな手洗い(流水と石けん)

③手指のアルコール消毒

④マスク

⑤咳エチケット

⑥室内の適度な加湿(おおむね湿度50~60%)



この時期は、皮膚のトラブルも多くなりますね。

冬のスキンケアについて

子供の皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いいため、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなるので、掻いてしまい、たくさん傷がついてしまったということもあると思います。冬皮膚が乾燥する時期は、清潔と保湿を心掛けましょう。

★体調が悪くなければ、毎日入浴し、清潔を保ちましょう。

★入浴時、ごしごし洗うと、皮膚を傷つけるので、優しく手で洗ってあげましょう。

★入浴後、タオルで優しく拭いたらすぐに、刺激の少ない保湿剤などで、スキンケアをしましょう。

★直接肌に触れる部分は、木綿の衣類が良いです。化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。

★毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。



11月保健行事

11月10日(水)

身体測定

11月17日(水)

歯科衛生指導

歯科医師 おかの先生のお話です。

☆三つのおやくそく

☆うがいの練習

☆あいうべ体操