

# ほけんだより ~ラポール~ 11月号 るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

11月7日は「立冬」です。「立」には新しい季節が始まるという意味があり、この頃から冬の気配が感じられるようになります。とは言うものの、今年はいつまでも暑い日が続き、ようやく朝夕に冷え込んだり、やや肌寒く感じたりするようになってきたところです。1日のうちの寒暖差が大きくなってくると体調を崩しやすいため、衣服で調整するなどして体調を整えていきましょう。

本格的な寒さの前に!

## 薄着の習慣をつけましょう

肌寒く感じる朝が増えてくると、寒いといけなから子どもに厚着をさせてしまっていないですか?

薄着で過ごすことで皮膚は「暑さ」や「寒さ」を敏感に感じやすくなり、体の体温調節機能が養われます。同時に自律神経のバランスも発達していきます。また、病気への抵抗力も高まります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着を習慣づけておきましょう!

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」

子どもは大人よりもエネルギー消費量が多く、体温も高めです。薄着の方が快適に過ごせ、体も動かしやすいので安全に遊べます。



### 着る前に衣類をチェック!

- シャツや下着、ズボンなど、衣類が小さくなっていませんか?
- パンツやズボンのゴムがきつすぎたり、ゆるすぎたりしていませんか?



## 11月8日はいい歯の日

この日は語呂合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。

むし歯予防の第一歩は歯みがきの習慣づけです。ご家庭でも食後の歯みがきの習慣をつけ、自分でみがける子ども最後は仕上げみがきをしてあげましょう。(小学校3年生頃までは必要です!)

健康な歯のために定期的に歯の検診に行くこともおすすめです。



皮膚が薄くバリア機能が未熟な子どもの場合は、冬場だけでなく、1年を通じたスキンケアが欠かせません。子どもの肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくとういことです。



## 秋冬のスキンケア 3カ条

秋から冬にかけては肌に関するトラブルが増える時期です。

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。放っておくと、カサカサになって粉をふいたように白くなったり、かゆみがあるとかきこわしてひどい状態になったりすることもあります。こまめに、ていねいに日常的なケアをしてあげましょう。自分で肌をかいて傷つけないよう爪を短く切っておくことも大切です。

### ①たっぷり保湿

入浴後、まだ肌に湿り気があるうちに保湿剤を塗りましょう

### ②清潔を保つ

お風呂ではゴシゴシこすらず、石けんを泡立てて優しく洗いましょう

### ③刺激を少なく

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです

朝晩がぐっと冷え込むようになると、木々の葉が赤や黄色に色づき、紅葉のベストシーズンがやってきます。親子で鮮やかな彩りを目で楽しみながら、季節の移り変わりを感じられるとういことです。

