



秋の気配がますます深まるこの頃。子どもたちは、落ち葉を踏みしめたりどんぐりを拾ったりと、秋の自然に親しんでいます。昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思ひます。

インフルエンザについて

今年にはインフルエンザに罹る人が早くも増えているそうです！

インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましよう。

予防のために

- ①外から帰ったら、必ず手洗いうがいをする。
- ②栄養のある食事と、水分をしっかりとる。
- ③室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する。
- ④室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ。
- ⑤人込みを避ける。
- ⑥予防接種を受けるようにする。



子どもの皮膚について

みずみずしく見える0, 1, 2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましよう。



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 たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましよう。肌は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て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。

