

# ほけんだより

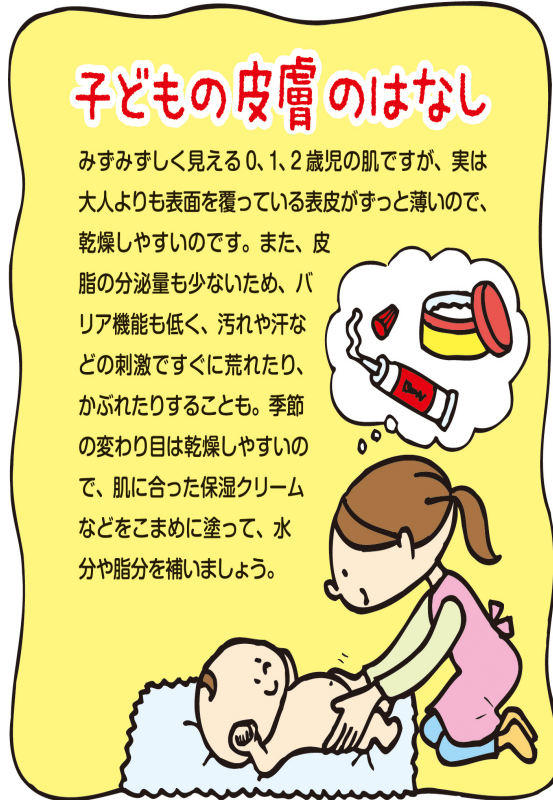


吹く風が冷たく乾燥してきて風邪や感染性胃腸炎などが増えてくる時期です。引き続き新型コロナウイルスの予防のためにも、手洗い・うがいをこまめにしましょう。また今月は内科と歯科の健診があります。全園児対象ですので休まず受けるようお願いいたします。肌荒れが悪化している人も増えていますので、スキンケアを行いひどい場合は早めに受診しましょう。

看護師 松坂

## 子どもの皮膚のはなし

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ょう。



## 11月は児童虐待防止推進月間です マルトリートメントが脳に影響!?

マルトリートメントとは不適切な養育や関りを意味し体罰や暴言、罵声、食事を与えない、子どもを放置するなどのことです。幼いころにマルトリートメントを受けることで、心だけでなく脳も傷つきダメージを受けて発達に影響したり生涯にわたり心の病気などが表れやすくなったりします。幼いころのトラウマは放置すると重症化しますが早期であれば回復が見込めます。

親も人間です。大変な育児や家事に仕事にいつも笑ってはいられないですよ。だからこそ誰にでも起こりうることです。子育てや経済的など悩みがあるときは一人で頑張り過ぎず担任でもお友達でも誰かに相談しましょう。知らない人の方が話しやすい時はLINEや電話相談などもあります

児童相談所相談ダイヤル 0120-189-783



## インフルエンザの予防

いちばんの予防方法はワクチンです。できれば10月から12月の間に1~4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。

バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。

お茶のうがいも効果があるようです。



## 保健行事

毎月初め 身体測定(身長・体重)

25日(木) 全園児内科健診 8:50頃から

29日(月) 歯科健診 9:45頃から

感染症状況 10/10~11/8

胃腸炎 2名 突発性発疹 1名

水痘(みずぼうそう) 1名

休まず  
受けてね

インフルエンザの予防接種を受けた方は担任にお知らせください。

その他の予防接種もすすんでいますか? 体調の良いときに忘れず受けましょう!