



ほけんだより

令和7年11月

たちばなこども園

看護師 綱嶋友子



秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、一日の気温差が大きくなります。こども達も大人も体調を崩しやすいです。衣服の調整も大切ですが、外から帰ってきた時にはうがいと手洗いをしっかりしましょう！

10月に園でた感染症

リンゴ病 30人 ヘルパンギーナ 4人
ノロウイルス 1人 溶連菌 1人
他、鼻水や咳をする子が多くいました。



咳について

朝と夜に咳が強くなる原因は、主に自律神経の働きと朝夜の温度差です。夜は副交感神経が優位になり眠くなります、副交感神経は気管支を収縮させ狭くなるため咳がでます。明け方は最も気温が下がり冷気が気管支を刺激し咳がでます。

熱はないのに咳が出る よくある4つの原因

- 空気の乾燥
- アレルギー
- ウィルス感染の初期
- 気管支喘息

◇◆◇咳をやわらげる対処法◇◆◇

◆部屋を加湿する

乾燥は鼻や喉の粘膜に負担がかかります。
部屋の湿度を 50~60%程度に維持を♪

◆水分補給をこまめに

お風呂上りや寝る前に冷たい飲み物をガブガブ飲んでいませんか？

刺激で咳が出やすくなります。常温や温かい飲み物を少しずつ飲みましょう♪

◆上半身を起こす

枕などで少し上半身を高くしてあげると呼吸が楽になります。(気道の圧迫が減り横隔膜が下がる。また、痰や鼻水が喉に流れなくなり刺激が減る。)

※1歳未満児は枕の使用は禁止です(窒息のリスクがあるため)

体に関する記念日

11/8【いい歯の日】 11/12【いい皮膚の日】

普段の歯磨きや保湿を見直す機会にしましょう♪

園の歯科検診(斎藤歯科)があります

11月12日(水)9:30~

- ★お休みしないようお願いします
- ★朝の歯磨きをお願いします

~11月12日 いい皮膚を守ろう~

保湿ケア していますか?

子どもの皮膚は大人より薄く皮脂の分泌が少ないので乾燥しやすいです。寒くなると肌が乾燥しやすく皮膚トラブルを起こしやすくなります。特にアトピー性皮膚炎の子は乾燥しやすい肌なので保湿が大切です。乾燥は皮膚のバリア機能が低下しアレルゲンが侵入しやすくアレルギー反応やかゆみを引き起こします。

日々のケアが大切です

★保湿はお風呂から上がってすぐに

5~10分以内に保湿を。入浴後は肌が水分を多く含んでいますが、すぐに乾燥し始めます！

★病院で処方された軟膏は用法をまもりきちんと塗りましょう

塗り忘れて悪化することがあります。園ではかゆみでお昼寝ができない子が見られます。

★皮膚の傷は保護しましょう

傷は紫外線にあたると色素沈着し傷跡となります。治癒するまでガーゼや絆創膏で保護を。傷は乾燥させるよりも湿潤環境で早く治癒します。