医) こばやし小児科 病児保育室 すくすくひろば

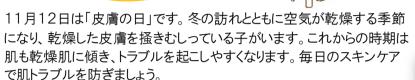


2025年11月 第143号

様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。子どもたちは、それを嬉しそうに集めたりちぎったりしてそれぞれの遊びを見つけ楽しんでいます。日中はお日さまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みが深まり、風邪を引いたり体調を崩しやすくなります。気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。マスクや手洗い、うがいをしっかりとして感染症対策を行っていきましょう。



スキンケアについて



スキンケアのポイントは「皮膚を清潔に保つこと(洗浄)」と 「乾燥を防ぐこと(保湿)」です。

正しいスキンケア

- ◎たっぷり保湿・・・保湿剤はお風呂上がりに塗ると良いです。 肌に湿り 気があるうちに使うと、角質層に水分が閉じ込められ効果的です。
- ◎清潔を保つ・・・お風呂ではごしごしと身体をこすらずにせつけんを泡立て優しく洗いましょう。
- ◎刺激を少なくする・・・直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。 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なります。

冬の皮膚トラブルを予防するには

- ・厚着をさせない
- ・室温・湿度の調節をこまめに行う
- ・冬の室温は18~22度、湿度は55~65%が目安。実際に子どもの身体を触って汗をかいていないか、冷えていないか確認して調節する
- 汗をかいたら拭き、着替える
- ・毎日入浴して肌を清潔に保つ(赤ちゃんの場合「顔→頭・お腹と手足→ 背中→おしり般間」の順番でせっけんをよく泡立て包み込むように洗う) *お湯だけでも十分に汚れは落ちます。せっけんの使い過ぎに注意を!!

秋の製作「くり」を作ったよ♪ ぬりえでは周りにも飾り付け☆ とっても上手に完成しました(^^)/





新しい秋の製作です●





先月の利用状況

1日あたり(2~8人) 鼻副鼻腔炎、咽頭扁桃炎、

胃腸炎、RS、A型インフルエンザ(多い順)

	全体合計		0~3 歳未満		3 歳~5 歳未満		5 歳以上	
高砂市	64	人	32	人	10	人	22	人
加古川市	36	人	16	人	6	人	14	人
その他の市	3	人	0	人	1	人	2	人
合計	103	人	48	人	17	人	38	人

病児保育室の詳しいご案内は こばやし小児科ホームページを ご覧ください。 パンフレットも受付にあいます! お気軽に声をおかけくださいね(^)

キャンセルはなるべく6時30分までに ご協力よろしくお願いします。

