ほけんだより 11月



2026年11月1日
こぐま保育園
ほけん

10月の中旬頃までは、台風や雨で秋らしさを感じられる日が少ないように思いました。下旬には木枯らし1号が吹き、冬の足音が聞こえはじめました。

11月の気候はどうでしょうか。子どもたちが戸外に出て、思いっきり秋を満喫できる小春日和が続くと良いな！と願っています。



朝晩の冷え込みも徐々に増し、空気も乾燥してくると体調をくずしやすいです。元気に過ごすためには、かぜ予防と合わせて皮膚の健康を守ることも大切です。

日本臨床皮膚科医会は1989年に**11月12日（いいひふ）を「皮膚の日」**と定め、日本皮膚科学会と協力し、皮膚についての正しい知識の普及と皮膚科専門医療への理解を深めるための啓発活動を続けられています。ご興味のある方はホームページをご覧ください。(https://www.dermatol.or.jp)



子どもの皮膚は大人より薄く、乾燥や刺激の影響を受けやすいとされています。汗をかいた後や、手洗いの後は優しく拭くようにしましょう。

身体測定時に肌がカサカサになっていたり、掻いた痕や、白く粉を吹いている様な状態のお子さんを見かけます。足のスネは乾燥のサインが顔より先に出る部位といわれます。スネは皮脂腺の密度が他の場所に比べてまばらなためです。お子さんのスネを見てあげましょう。魚のウロコみたいな白い模様は乾燥のサインです。

このような時は「乾燥性皮膚炎」「皮脂欠乏性湿疹」と診断されることもあります。

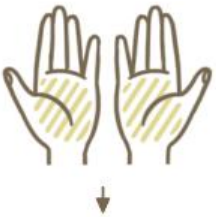
指先も乾燥しやすい部位です。指のひび割れや皮のめくれ、ささくれ等は保湿が足りない状態です。

園でも「指が痛い!」と伝えてくるお子さんの対応が多々あります。症状があるときは早めに皮膚科に受診をお願いします。

適格な診断と適切なお薬の対応がお子さんの健康への近道です！



大人の手のひら約2枚分の面積に塗るのに適した分量の目安となる



たっぷりと乗せるように塗る



擦り込むように塗ったり
薄く伸ばすと、患部に
十分な薬がつかない

1FTUを目安に
たっぷり乗せるように



～10 月に行った手洗い指導(なぜ・ぐん・どん対象)について～

手洗いの話を子どもたちはとても真剣に聞いていました。午後から健康状態の様子を見るため、各おうちを回ると「おやつの前にちゃんと、手をあらったよ！」と自慢げに手を見せてくれる子どもたちが多かったです。

少し気になったのは、手についている水をしっかり拭き取れていないお子さんが、多かったことです。手に残った水分で角層がふやけて、皮膚のバリア機能が弱くなります。ご自宅でも手を洗った後は、タオル等でしっかり水気を拭き取ることを、お子さんにお伝え頂ければと思います。

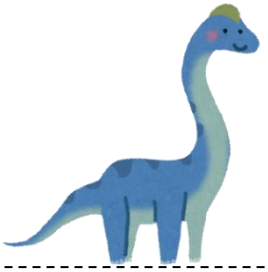
手洗い指導はきっかけにすぎませんが、
子どもたちの心に残り、なぜ手を洗うのか？
どのように洗ったらバイキンをなくせるのか？
興味をもってくれると良いなと思っています。



あるお子さんの連絡帳にご自宅でお家の方に「手洗いの仕方を教えてくれました」という記載がありましたと、担任から聞き、嬉しく思いました。幼い頃の衛生習慣は生涯の財産と言われます。ご自宅でもご家族の皆様で一緒に楽しく、手洗いして頂けたらと願っています。

♥ほっこりエピソード♥

A くんが(どんどん)給食後、排便をした後に「お腹が痛い」と言って泣いていると、担任から連絡がありました。様子を見に部屋を訪ねると、布団に仰向けに寝ながら涙を流していました。担任に状態を聞き取ると体温は T36.8℃、便の形状はすでに A くんが流していたので分からないとのこと。A くんの涙を拭きながら「給食を食べた後、どんなウンチが出たの？」と尋ねると「…」「例えばバナナみたいな形のウンチとか、小さい石みたいな硬いコロコロとか、どろどろのカレーみたいな形がないものとか!?」と尋ねると「ブラキオサウルスの顔から首のようなカタチ…」恐竜の首か?! ということは形があったのね！



A くん、自分のウンチをよく見て観察していたんだね。ステキです!!
【自分の身体は自分で守る】大切なことです。その後、体を冷やさないよう長袖、長ズボンに着替えてホットタオルをお腹に当てて眠りました。
お昼寝明けは「もう、なおったよ！」と元気に塗り絵をしていました。
よかったです！

＊～　11月の予定　～＊

2日（木）　身体計測　にじ・もり
5日（金）　身体計測　うみ・かぜ
6日（火）　身体計測　やま・そら
9日（月）　視力測定　もり(なぜ・ぐん・どん)
12日（木）　視力測定　うみ・かぜ(なぜ・ぐん・どん)
17日（火）　視力測定　やま(なぜ・ぐん・どん)
19日（木）　視力測定　そら(なぜ・ぐん・どん)
24日（火）　内科健診　にじ・やま・そら

＊～ 10月の感染症 ～＊

・インフルエンザA型	1 名
・アデノウィルス感染症	1 名
・ウイルス性胃腸炎	1 名
・RSウイルス	2 名
・突発性発疹	1 名
・手足口病	1 名

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお申し出ください。

◎今月は、**なぜ・ぐん・どん**のお子さんの視力測定を行います。お子さんの目について、日頃気になることがありましたら職員にお知らせください。

