



ほけんだより

令和6年度 11月発行
大府市保育園看護師



朝晩は冷え込みますが日中は陽が出ると汗ばむような寒暖差が気になる季節になりました。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。



なにを着せたらよい？ 寒い季節の幼児の衣服

Q. 服がこどもの行動に影響する？

A. 影響する。伸縮性のない素材や体の大きさに合っていない服だと動きにくく、けがをすることもあります。服がこどもの動きを妨げることをないようにしましょう。

【服選びのポイント】

厚手の服一枚よりも薄手の服を重ね着する方が、体温で温まった空気の層ができ保温性が高まります。



Q. こどもが感じる寒さが分からない。なにを着せたらよい？

A. おなかや首元（胴体）を触ってひんやりしているか確かめる。暑い時に調節できるよう、着脱しやすい服を着せましょう。

秋から冬に多い皮膚トラブル

これからの季節に多くなる皮膚トラブルをまとめました。寒くて乾燥する季節だからしかたないとあきらめず、根気強いケアを心がけ健康な皮膚を養いましょう。

しもやけ	寒さによる血行障害が原因。手や足、耳にしやすい。	患部を温めながら優しくマッサージする。
低温やけど	湯たんぽや使い捨てカイロなどの長時間接触により起こる皮膚障害。	流水で冷やして病院へ。
皮脂欠乏性湿疹	皮膚のバリア機能が損なわれガサガサに。痒みや痛みが伴うことも。	保湿剤を塗り、症状に合わせて投薬する。



『こどもの体力向上を目指して』

☆なわとびで遊ぼう☆

0・1・2歳児 「とべるかな？」

大人がなわを波やヘビのように動かしてこどもが、またいだり跳んだりしてみよう。

3・4・5歳児 「両足ジャンプできるかな？」

一人なわとび、長なわとびに挑戦してみよう。

長なわとびは高さ、速さをこどもに合わせて調整してあげると良いですね。

