



保健室つうしん

令和7年10月
名手保育園 保健室

昼間はまだまだ暑い日もありますが、朝夕は少し過ごしやすくなってきました。
お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようきちんと下着を着て、上着などで調整をしましょう。

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。
また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。
38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



からだに関する豆知識

♡ スキンシップで幸せホルモン ♡

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」。なでるほうだけでなくなでられるほうも分泌されるので、お互い幸せな気分になって絆が深まります。子どもを褒めるときは、言葉だけではなくてなでてあげることで幸せホルモンはさらに分泌されます♪

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗いうがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着て、気温に合わせた衣服の調整をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。
摂取を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので10月～12月頃には摂取を済ませておいた方がよさそうですね。

