



佐倉市立佐倉幼稚園
保健室発行
令和5年11月1日

園庭に落ちる葉の色が赤や黄色へときれいに色づきはじめ、落ち葉や木の実を拾う子どもたちも、季節のうつり変わりを感じる頃となりました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、感染症予防をしましょう。

寒暖差が大きくなっています

一日の寒暖差や前日との寒暖差が7℃以上あると、交感神経と副交感神経のバランスが乱れて様々な体調不良がおこることがあるといわれています。疲労感やめまい、食欲不振やアレルギーなどが主な症状ですが、幼児の場合は、鼻の粘膜の働きが乱れてくしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状をひきおこす寒暖差アレルギーに気をつけましょう。

<じょうずに鼻をかみましょう>



- ① 口から息を吸い込み
ティッシュを広げ
鼻全体を包むように
押さえましょう。



- ② 片方の鼻腔を押さえ、ゆっ
くり少しずつかみます。
強くかみ過ぎないように
気をつけましょう。



- ③ 鼻をつかむようにふ
き取り、ティッシュ
はゴミ箱に捨てま
しょう。

<鼻水の色を見てみましょう>

●透明

気温の変化によるものや、かぜの初期症状の場合にみられます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので気をつけましょう。

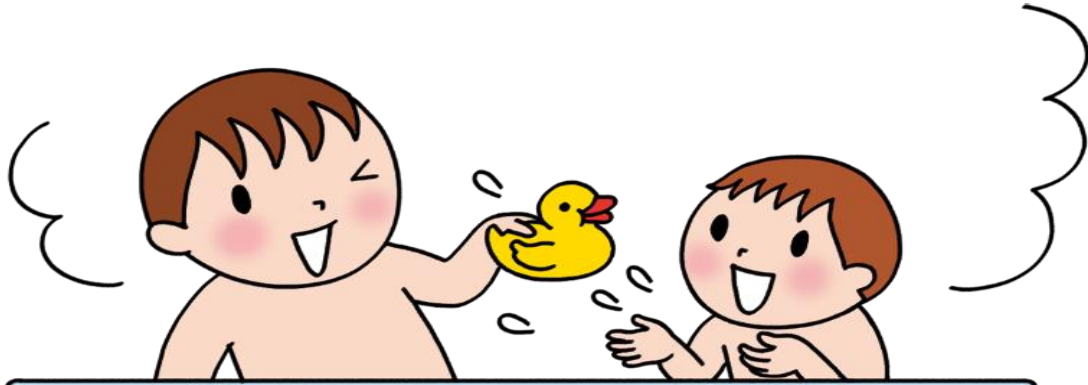
●黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べて粘度があるため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。加湿をすると、溜まった鼻水をだしやすくします。

湿度が低下しています

～スキンケアをしましょう～

10月の第2週から、湿度が50%以下の日が続いています。皮膚の乾燥が気になる人が増えはじめる時期になりました。スキンケアを心がけ快適な毎日をすごしましょう。



★入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥ぎみの時はタオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いは、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

★乾燥対策のポイント

加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。乳幼児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して子どもの肌質に合った保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。