

2025年11月4日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

朝夕の風が冷たく秋らしくなってきました。一日の寒暖の差が激しく、服装選びも大変ですね。からだが寒さに慣れていないこの時季、風邪など体調を崩しやすくなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、風邪予防はしっかり行いましょう。

## 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。
- ・バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣類の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみはなるべく避ける。
- ・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、発症しても重症化するのを防ぎます。接種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、10～12月頃には接種を済ませておくといいですね。

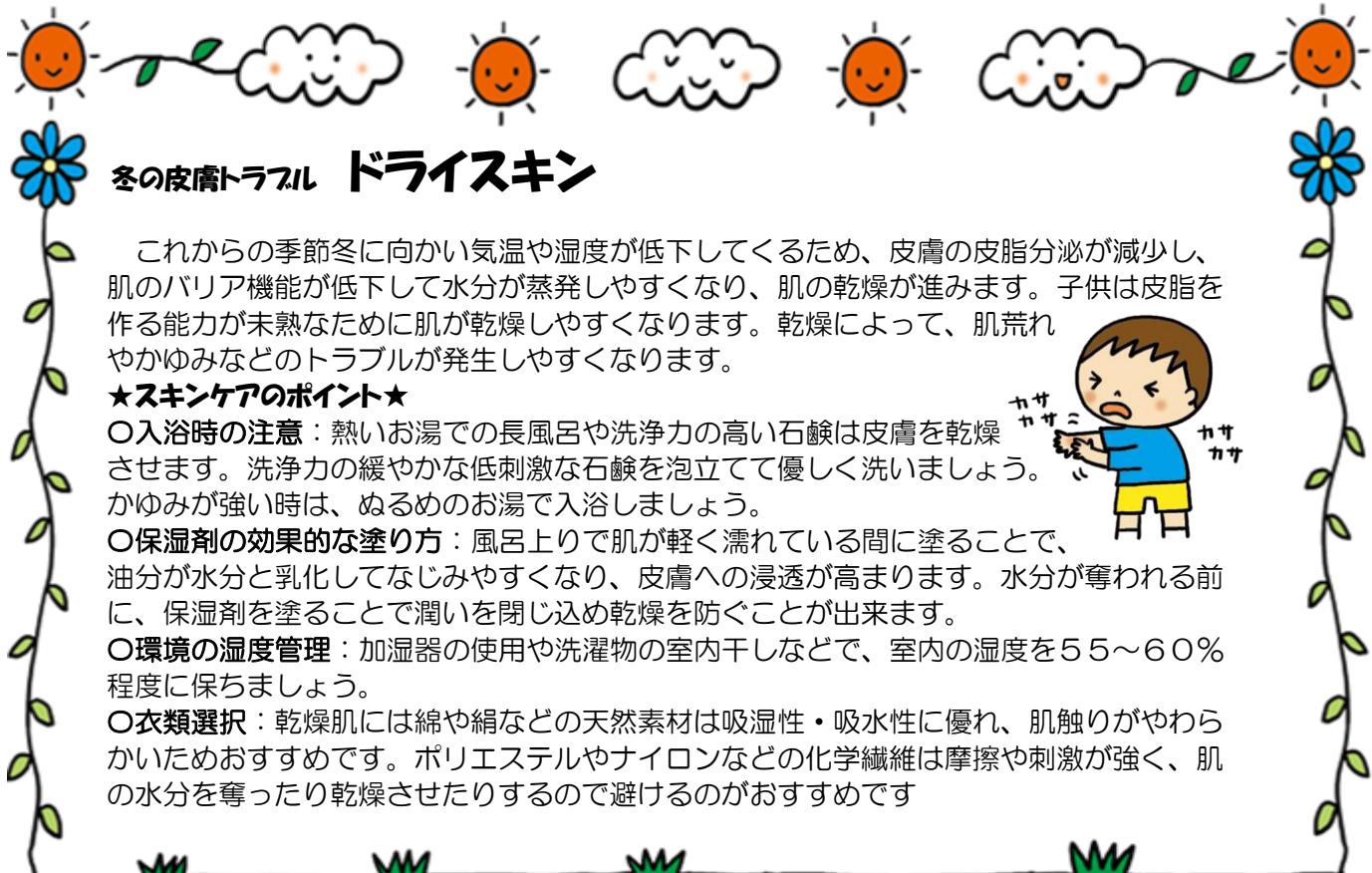
### インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザと風邪の違いは、主にウィルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置が出来るようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気・頭痛・悪寒	くしゃみ・鼻水・喉の痛み
発熱	急性（39～40°C）	徐々に上がる（37.5°C）
筋肉痛	全身（腰・関節・筋肉など）	軽い
くしゃみ 鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4か月	短期間

### 秋は薄着の服装で

11月に入り肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



## 冬の皮膚トラブル ドライスキン

これから季節冬に向かい気温や湿度が低下してくるため、皮膚の皮脂分泌が減少し、肌のバリア機能が低下して水分が蒸発しやすくなり、肌の乾燥が進みます。子供は皮脂を作る能力が未熟なために肌が乾燥しやすくなります。乾燥によって、肌荒れやかゆみなどのトラブルが発生しやすくなります。

### ★スキンケアのポイント★

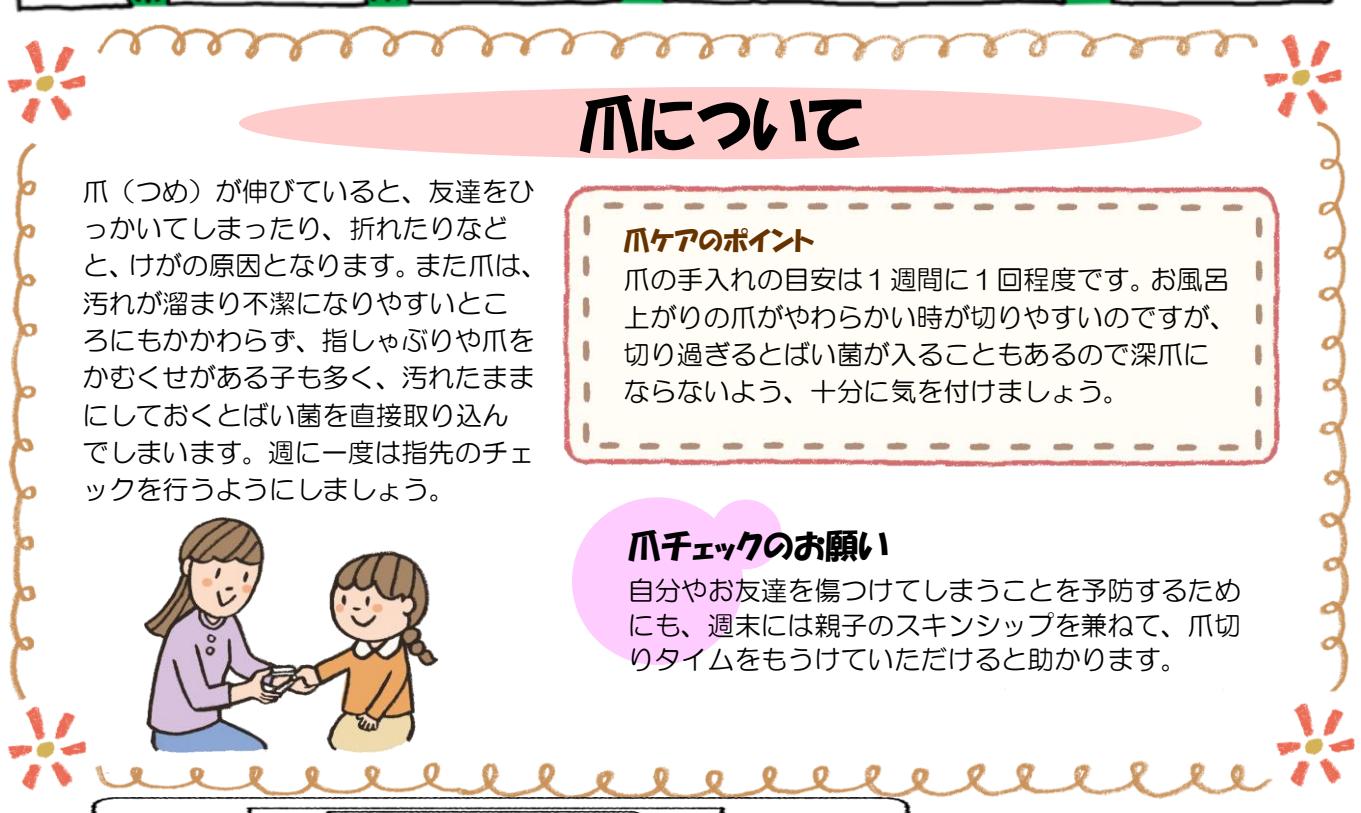
○入浴時の注意：熱いお湯での長風呂や洗浄力の高い石鹼は皮膚を乾燥させます。洗浄力の緩やかな低刺激な石鹼を泡立てて優しく洗いましょう。かゆみが強い時は、ぬるめのお湯で入浴しましょう。



○保湿剤の効果的な塗り方：風呂上りで肌が軽く濡れている間に塗ることで、油分が水分と乳化してなじみやすくなり、皮膚への浸透が高まります。水分が奪われる前に、保湿剤を塗ることで潤いを閉じ込め乾燥を防ぐことが出来ます。

○環境の湿度管理：加湿器の使用や洗濯物の室内干しなどで、室内の湿度を55~60%程度に保ちましょう。

○衣類選択：乾燥肌には綿や絹などの天然素材は吸湿性・吸水性に優れ、肌触りがやわらかいためおすすめです。ポリエステルやナイロンなどの化学繊維は摩擦や刺激が強く、肌の水分を奪ったり乾燥させたりするので避けるのがおすすめです



## 爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しやぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

### 爪チェックのお願い

自分やお友達を傷つけてしまうことを予防するためにも、週末には親子のスキンシップを兼ねて、爪切りタイムをもうけていただけると助かります。

### 保護者のみなさまへ

先月のほけんだよりもお伝えしましたが、屈折検査があります。

お休みしないようにお願いします。

12月5日（金）15:00～ いちご組・みかん組

