



# ほけんだより 11月号



秋も深まり、木々の葉が赤色や黄色へと美しく色づき始めました。一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節となります。衣服の調節をしながら、手洗い・うがいを徹底し、風邪を予防していきましょう。

## 寒さに負けない丈夫な体を作しましょう！

寒さから、つい、お子さんに厚着をさせていませんか？子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着ををすると思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができなくなります。また、子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、普段の服装は薄着を心がけましょう。

フリース素材など保温効果が高い衣類を着せていると、脱いだら汗びっしょりというケースもあるので注意しましょう。

### ❖ 薄手の衣類を重ね着しましょう



重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、保温性が高まります。厚手の物を1枚着るより薄手の重ね着の方が、動きやすく機能的です。

### ❖ 下着を着ましょう



下着は、保温性・吸湿性のある、綿100%の素材で、体に合ったサイズの物を選びましょう。

### ❖ 着脱しやすい衣服を選びましょう

伸縮性のある服や、脱ぎ着がしやすい衣服を選びましょう。



## ～スキンケアのポイント～

気温が下がると湿度が低くなり、肌が乾燥しやすくなり、肌のかさつきや皮膚のトラブルがおきやすくなります。保湿剤をしっかりしましょう。

- ・お風呂上りは5分以内に塗りましょう
- ・指先ではなく手のひらで体全体に塗ってあげましょう。子どもとのスキンシップの機会にもなります。
- ・塗り残しがないかをチェックしましょう。(耳の付け根・首・わきの下・肘・膝・足首など、関節や付け根部分はしっかり塗ってあげましょう。)



令和5年11月1日  
富山市こども保育課

## 11月8日は「いい歯の日」

乳幼児期から歯を健康に保つことはとても重要です。まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。



## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザについて

新型コロナウイルス感染症は、5類感染症に移行した後も増加傾向にあり、8月・9月は家族内での感染が増加しました。また、インフルエンザは、コロナ禍ではほとんど流行しませんでした。今年、例年より2か月早く流行してきています。手洗い・うがい・マスクの着用・人ごみを避けるなど感染予防を行いましょう。



【登園のめやす】

<新型コロナウイルス感染症>

- ・発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでです。
- ・無症状の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで「登所(園)停止」となります。



<インフルエンザ>

- ・発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後3日を経過するまでです。
  - \*登所(園)を再開する際には「治癒報告書」を施設に提出してください。
- 用紙は、各保育施設に備えてあります。また「育さぽとやま」のホームページからダウンロードすることができます。

\*保育園 感染症情報\* (過去3年11月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

年	①	②	③
令和2年度	水痘(水ぼうそう)	溶連菌感染症	突発性発疹
令和3年度	ヘルパンギーナ	手足口病	溶連菌感染症
令和4年度	ヒトメタニューモウイルス感染症	RSウイルス感染症	手足口病