

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節になってきました。朝晩の冷え込みで、体調を整えにくい日も多くなってきました。これから、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿の換気をしながら、体調管理には十分気を付けていきましょう。

10月の感染者情報

- 突発性発疹…2人 ●手足口病…1人 ●発熱…23人 ●下痢…1人 ●咳…3人 ●お尻かぶれ…1人
- 肺炎…2人(内マイコプラズマ肺炎1人) ●新型コロナウイルス…2人

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、特に一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。時折長袖の肌着を着てくる子も見られますが、暖房を使用するようになると汗をかいてしまい、逆に風邪をひいてしまいます。肌着は半袖までがオススメです！

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきつくと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



☆☆スキンケアについて☆☆

●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。肌が乾燥気味の時は、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。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう

●乾燥対策のポイント↓

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。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。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

※一度乾燥が酷くなり痒みが強くなると、なかなか治りません。治ったと思って薬を止めてしまうと、すぐに再発してしまう事が多くあります。薬の使用法や使用期間などは、医師の指示を守るようにしてください。また、改善しない、悪化した等の場合は、早めに再度病院を受診するようにしましょう。