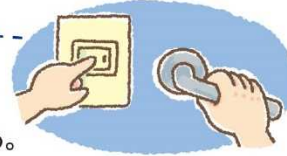


寒さが厳しい毎日ですが空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体でまるごと季節を感じながら過ごしています。様々な感染症が流行する季節でもあります。基本的な感染対策を行うとともに、丈夫な体を作るためにも、天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう！

感染予防に消毒、どこまで必要？



消毒のしすぎは、病原体だけでなく、健康な体の細胞にもダメージがおよびます。どんなときに消毒するのが効果的か知っておきましょう。



絶対消毒！

消毒しておくと安心

手を洗えないときはアルコール消毒を

吐いた物 下痢のうんち

吐いた物や下痢のうんちには病原体が含まれている可能性があります。これらが付いた床やトイレなどは塩素系消毒液を使って消毒しましょう。

家族が感染症にかかっているときは、みんなが触るドアノブやスイッチを、消毒用アルコールや塩素系消毒液などで消毒すると安心です。

アルコール消毒は、手が洗えないときに、手洗いの代わりにするもの。石けんと水道水でしっかり手を洗えたら、アルコール消毒は必要ありません。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず、元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
 (綿100%がお勧め)



+



重ね着する
 (薄手の長そでシャツなど)



襟やぞで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

