



すずらん通信

R7.11月発行 No.121

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちに寒暖差が激しいと 風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風に負けない元気な体を作っていきましょう。今月もお子様の急な体調変化の際はご遠慮なくご連絡いただけたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



インフルエンザ予防接種 のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種する方は、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。



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。お風呂ではこしこしこすらず、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。

