

病児保育だより 秋号

西脇こども園 病児保育室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。日中は暑く、朝夕は涼しいなど、気温差も出てくる頃ですので、暑さや寒さに対応できるよう、調節ができるような服装にしておくといいですね。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な体づくりのためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるといわれています。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれています。もこもこと着込んでいては動きにくくて活動的になれません。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする



秋冬のスキンケア

スキンケアの基本

清潔に保つ



刺激を少なくする

たっぷり保湿する

暑い夏がすぎると皮膚は、急に乾燥します。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です。放っておくと、かさかさやかゆみの原因になってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的に肌のケアをしましょう。

病児保育室では、絵本やおもちゃ、ブロック、折り紙やお絵描き、DVDなど、体調に合わせて遊べます。



病児保育の予約がスマホからできます。Webで予約をするには利用者登録が必要です。詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。

