

# 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、気温の差も出てくる頃です。また、秋は夏に比べて湿度が下がりやすい季節と言われていますので体調の変化に気をつけながら過ごしていきましょう。

## 免疫力を高めよう

これからの季節は気温が低くなり空気が乾燥するため、低温低湿度を好むウイルスが広がりやすくなります。また、寒くなると免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。

手洗いやマスクなどで感染予防対策をするとともに、病気などから体を守ってくれる力『免疫力』を高めておくことも大切です。

## 免疫力を高めるには…



● 十分な睡眠をとみましょう

● バランスの良い食事を心がけましょう



● 身体を温めましょう

## 秋冬のスキンケア

### スキンケアの基本

- たっぷりと保湿をしましょう
- 清潔を保ちましょう
- 皮膚への刺激を少なくしましょう

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。



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。

