



秋の日はつるべ落とし、の形容そのままに、すっかり日が短くなり、朝夕の冷え込みも増してきました。その分小春日和と言われるような時には、お日様のぽかぽかした温かさが身に沁みます。時には都会の喧騒から離れ、公園などで、“季節”を探してみたいかがでしょうか。

秋冬のスキンケア

ぶにぶにとやわらかく、みずみずしく見える



子どもの肌。うらやましいと思ってしまうかもしれませんが、実は大人よりも乾燥しやすいということはご存知でしょうか。子どもの肌は、大人と比べて表皮が薄く、皮脂の分泌量も少ないため、大人と比べると保湿能力が未熟です。また、同じ理由からバリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりもします。左記のポイントを基に、スキンケアの参考にしてください。

～ポイント～

◆肌を清潔に保つ

清潔に保つと言っても、ゴシゴシとこすって洗ってしまつては、肌を傷つけてしまうため逆効果です。よく泡立て、手等で優しく洗いましょう。

◆保湿をする

入浴後に、保湿剤をこすらないようにしっとりする程度までたっぷり塗ります。冬は、お出かけ前と2回塗ることをお勧めします。



ありがとう

親子で歩いて健康づくり



気持ちの良い小春日和の日は、親子で散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。

足は、「第二の心臓」と呼ばれ、歩くことで筋肉がポンプの役割を果たし、全身の血液循環を良くしてくれまます。また、歩くことで「土踏まず」の形成にも繋がります。土踏まずは、足にかかる強い衝撃を、クッションのように和らげてくれる、大切な部分です。

土踏まずの形成が未熟だと、少し歩いただけで疲れてしまつたり、転びやすくなつてしまつたりとされています。

親子でのスキンシップや、就学時の通学ルートの確認、ご家族の健康増進の為に、この機会に歩いてみましょう。



薄着で元気!



現代人は、空調が管理され快適に過ごせるようになった半面、外気との差に対応できず、体調不良になつてしまふケースも少なくありません(第43号参照)。

大人より一枚少ない服装、いわゆる「薄着」でいると、冷たい外気が刺激となつて、自律神経などの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くなるのです。

また、薄着にすることで動きやすくなるため、運動能力の発達を促すとも言われています。

風邪に負けず、元気に体を動かして遊べるように薄着の習慣をつけていきましょう。



インフルエンザ

対策はお早めに!

インフルエンザに感染すると、高熱・咳・鼻水・喉の痛み・筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。気づいてみたら、家族全員が感染...ということもあり得ますので、みんなで予防を心がけましょう。

インフルエンザ予防接種Q&A

Q1 昨年予防接種したので、今年は受けなくても良い?

A インフルエンザウイルスは大きく分けて3つの種類(A型・B型・C型)があり、その年により流行する型が違います。ワクチンは、流行を予測して、A型B型それぞれから2つ計4種類入ります(4価ワクチン)ので、昨年とはワクチンが異なります。毎年接種することをお勧めします。

Q2 予防接種するとインフルエンザにかからない?

A 感染と発症は別物です。ウイルスが体内へ侵入しようとする時は、気道などの粘膜抗体が砦となります。そこを突破されると感染となりますが、ワクチンで作られる抗体は、感染後に活躍します。インフルエンザは飛沫感染(第42号参照)なので、「手洗い・うがい・咳エチケット」で感染を防ぎ、突破されてしまった時に、発症を防いだり、もしくは症状を軽くしたり、合併症リスクを減らしたりするための予防接種と覚えておきましょう。

Q3 予防接種の効果はいつまで続くの?

A 個人差があるものの、一般的には接種後2週間目頃から5カ月程度持続するといわれています。大人は1回接種ですが、13歳以下の子どもは2回接種します。

体調管理には、食事も大切!

食育だより(11月号)も御覧下さい。

バランスの良い食事を心がけましょう。

