



「秋の日はつるべ落とし」と言いますが、すっかり

日も短くなり、朝夕の冷え込みも増してきました。その分、お日様の暖かさを感じます。お子様とお散歩をした

## 秋のスキンケア

ぶにぶにとやわらかく、みずみずしく見える

子どもの肌。実は大人よりも乾燥しやすいというご存知でしょうか。

子どもの肌は、表皮が薄く、皮脂の分泌量も少ないため、保湿能力が未熟です。また、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、日々のスキンケアを心がけ、肌の健康に留意していきましょう。



## ～ポイント～

### ◆清潔に保つ

清潔にと思い、ゴシゴシとこすり洗いをするのは、逆に肌を傷つけてしまいます。石鹸をよく泡立て、手等で優しく洗いましょう。

### ◆保湿をする

入浴後に、保湿剤をしっかりとる程度、こすらないようにたっぷり塗ります。冬は、お出かけ前と2回塗るとより効果的です。

衣類の選び方としては、刺激の少ない綿素材がお勧めです。



## 元気に過ごそう！

急に寒くなり、体調不良の声を多く聞くようになりました。例年、感染症には

流行しやすい季節がありますが、今年度は季節に係なく発生している傾向があります。感染症の理解を深め、元気に過ごせる様に予防していきましょう。

感染症は下記の3つの要因が揃うことで感染します。これらの要因のうち一つでも取り除くことが感染予防対策になります。

## 感染成立の3要因

- ① 感染源
- ② 感染経路
- ③ 宿主



※厚生労働省HP 感染対策の基礎知識参照



## ～経路の遮断～

### ◆手洗い（接触感染対策）



洗い残しが  
ないように

### ◆マスク（飛沫感染対策）



咳エチケット  
に注意

### ◆換気（空気感染対策）



1時間に  
5分×2回

感染症拡大防止には、「②感染経路の遮断」が特に効果的です。改めて左記の対策を意識して、元気に過ごせる様にいきましょう！

## 11月はSIDS対策強化月間

SIDS（乳幼児突然死症候群）は、それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然死亡してしまう病気です。原因は不明ですが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児が多いことが分かっています。

### ◆発症率を低くする3つのポイント

- ① 1歳になるまでは寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。
- ② 出来るだけ母乳で育てましょう。
- ③ たばこをやめましょう。

## 11月は児童虐待防止月間

厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、児童虐待問題に対する深い関心と理解のため、様々な広報・啓発活動を実施しています。子ども家庭庁HPにも特設ページが用意されています。是非のぞいてみてください。

## 「もしかして？」ためらわないで！189（いちはやく）

こんなときにはすぐにお電話ください。

<p>あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも？</p>	<p>いちはやく <b>189</b> にお電話</p>	<p>お近くの児童相談所</p>	<p>専門家が対応いたします</p>
<p>子育てがつらくてつい子どもに当たってしまう...</p>			
<p>子育てに悩んでいる人がいる...</p>			