

11月のほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年11月1日
上麻生保育園

日中もひんやりする日も増えてきました。空気が冷たくなり乾燥してくると、肌が乾燥したり、風邪が流行しやすくなります。これからやってくる冬に向け体調を整え、健康な体を育てていきましょう。

薄着の習慣は秋から始めましょう！

薄着で過ごすことは、自律神経を整えるのに役立つと言われています。皮膚が暑さや寒さを感じることで、血管の収縮・拡張を繰り返し、体温を調節する力が強化され、風邪をひきにくく、体調を崩してもすぐに治る強い体を養うのに役立ちます。また、薄着の方が体を動かしやすいため、子どもの身体能力の発達を促すことにも役立ちます。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



～薄着の目安は、大人より「少し遅く」「1枚少なく」～

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



感染予防には手洗いです

保育園では、外から室内に入る時、トイレの後、食事の前、動物や植物のお世話をした後などに、手洗いをするようにしています。

感染予防の要は何と言っても手洗いです。「自分の身は自分で守る」を意識付けると共に、手洗い歌などを利用して、両手で隅々までしっかり洗えるよう大人が見本を見せてあげましょう。

きらきら手洗い歌の紹介（きらきら星のメロディーで石鹸をよく泡立てて洗いましょう）

手のひら洗おう

手の甲洗おう

指の間も

爪の間も

親指ぐるり

最後は手首

