



こども未来局
保育・子育て推進部

11月ほけんだより

令和7年11月1日 東小田保育園



園医健診

0歳児クラス
1歳児クラス

11月の感染症

手足口病と新型コロナウイルス感染症が発生しました。

秋・冬の洋服の選び方

薄手のものを重ね着する

薄手の衣服の重ね着は、厚着に比べて動きやすく、機能的です！

下着をきちんと着る

下着を着るだけで空気の層ができ、4℃位温かくなります。
トレーナー1枚より、
下着+ポロシャツの方が暖かいです。



襟、袖口のしまったもの

体温で暖まった空気を外に逃がすことがなく、外の冷たい空気を入れることもありません。

大人より1枚少なく！

乳幼児は一般的に大人よりも体温が高めで、新陳代謝も盛んなので、大人より1枚少なめに着せるのが良いでしょう。

ベストやカーディガンなどを上手に使う

保育室内は暖かいので、元気な子ども達はまだまだ半袖でも汗をかいています。登降園時に上着をはおるなど上手に調節してみてください。

手洗いは感染対策の基本です

手洗いはいろいろな感染症から身を守るもっとも簡単な方法です。外出後、トイレのあと、食事の前には必ず手洗いをする習慣をつけましょう。外出時など手洗いが難しい場合はウェットティッシュなどで拭きましょう。ただし、ウイルス性胃腸炎ではアルコール消毒が効きにくいので、石けんでの手洗いの方が有効です。タオルは共用しないようにしましょう。

手洗いの時間は20秒以上を目安にしましょう。

右手も左手も石けんをよく泡立ててゆっくりていねいに洗いましょう。

園では右の図のような手洗い方法を伝えています。家庭での手洗いの参考にしてください。

きれいにてをあらいましょう



てのひら



てのこう



ゆび・つめ



ゆびのあいだ



おやゆび



てくび