



11月のほけんだより

朝晩はすずしくなり外遊びにはよい季節となり、こどもたちはのびのびと体を動かしています。季節の変わり目は、体調も崩しやすくなります。服装の調整をしながら寒くなる冬に向けて体をならしていきましょう。

薄着の習慣は秋から始めましょう！

肌寒くなってくると、つい厚着をさせたくなりますが、こどもは意外と寒さに強いもの。こどもはよく動きますし、保育園内は空調で温度を適切に保つようにしています。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

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



～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、こ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。

今月の園医健診

11月6日（木）
0・1歳児



11月12日 ^{1 1 1 2} ^{まもろう} いい皮膚を守ろう！

保湿ケア、してますか？

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上り、登園前など保湿をして肌のトラブルを防ぎましょう。



ノロウイルス食中毒警戒情報が 発令されました！ (10月14日神奈川県)

感染性胃腸炎の予防には、
排便後や食事前、帰宅後
などには石けんを使い、流水
でよく洗うことが大切です。



インフルエンザが 例年より早く流行してます！

予防接種を受けても、罹患することはありますが、
症状は軽くすむことが多いです。おこさんの体調を
みながら、予防接種の検討してください。

★感染対策には、手洗いが有効です！
おうちに帰ったら、みんなで手を洗いましょう！