11月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月１日

蟹ヶ谷保育園

朝晩冷え込む日も増えてきましたが、寒いからといって、必要以上に厚着にしていませんか。厚着をし過ぎると身体を思うように動かせず、活動しにくくなることがあります。寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装にしましょう。

１０月は、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、急な発熱・長引く鼻水や咳などでお休みされるお子さんがいました。引き続き体調の変化にご注意ください。今月もよろしくお願いいたします。

正しい手洗いは感染予防の基本です

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



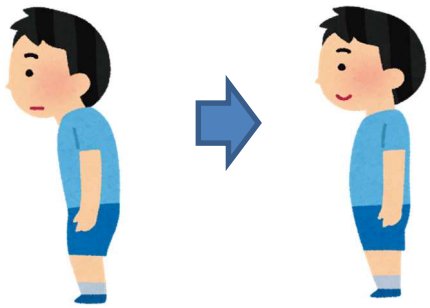
川崎市ホームページ正しい手洗い　抜粋

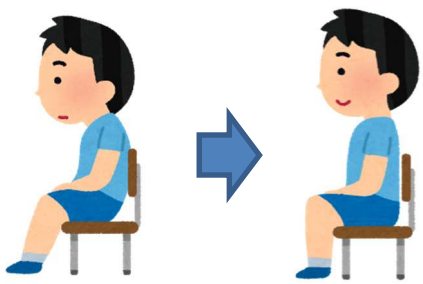
よい姿勢を目指しましょう

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。

普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢が悪くなる原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。

ご家庭でも正しい姿勢を意識してみましょう。





かぜの後の登園について

インフルエンザなどの感染症は、症状が治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけ医の診断を受け、登園の目安を確認してから登園再開しましょう。

登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



イラスト出典　いらすとや