

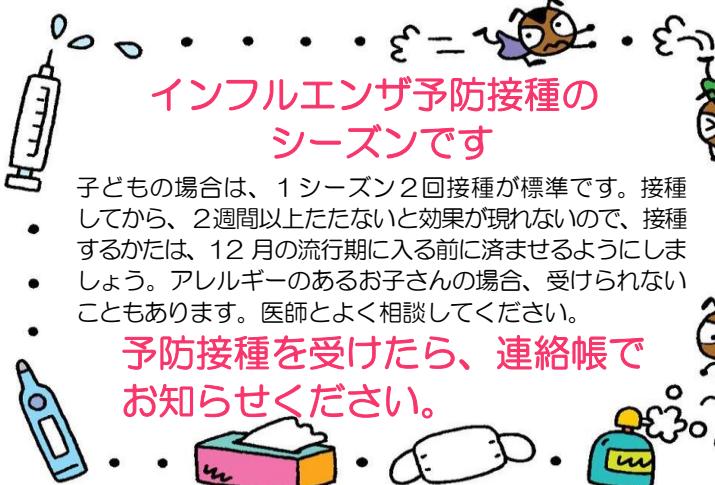


# 11月のほけんだより

令和6年11月1日発行

しらとり保育園  
にじいろ保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちに寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。  
これからやってくる本格的な冬に向けて、風に負けない元気な体を作りましょう。



## インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないで、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。
- アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

予防接種を受けたら、連絡帳でお知らせください。



## だいじょうぶ? 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまつたらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれですね。

ただ、保育園での服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。



## 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

## 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。  
Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

## 着脱しやすいもの

ファッショナリーやよりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがいいです。

## 健康な体作り が、感染症の 予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい「かぜなどの感染症」。手洗いが、感染症の予防の基本です。今年もコロナウイルスの影響で、ご家庭でも今まで以上に気をつけています。また、規則正しい生活や十分な休息で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、感染症予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

せっけん  
で手を洗う

がらがらうがい

3食  
しっかり食べる

早寝  
早起き

