

# 11月のほけんだより

令和5年10月28日発行

かぬき保育園

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っていきましょう。

## 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週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、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、鼻がつまったらかむ、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。

### 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。



### 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。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、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あります。

## 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ると思います。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。ご家族みなさんと、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

