１１月のほけんだより

令和８年１１月１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つくっていきましょう。ふれあい文庫に『カバのはいしゃさん』の本があります。本をきっかけに歯に興味をもってもらえたらと思っています。ぜひ、お家の人と一緒に読んでみてください。
幼児クラスのほけんのお話は、『咳エチケット』です。

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いいです。

健康な体づく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。コロナウイルスの感染拡大以降、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つくることも、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。







