



11月のほけんだより

令和8年10月29日
しんあい保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。先月は鼻水や咳でお休みする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直してみましょう。

☆内科健診のおしらせ☆

日時：令和8年11月5日（木）

9：30～

場所：支援センター（ちゅんちゅん）

医師：みらいえこどもと家族の
クリニック 野口先生

*なるべく休みのないようお願いします。

*お休みの方は、後日保護者の方と一緒に
病院まで受診をお願いいたします。

☆室温管理・換気☆

室内温度は 18～20℃に設定してなるべく足元を中心に温めて、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行いましょう。

動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「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よいでしょう。

健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。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

