

秋号 ほけんだより

発行日/令和4年 10月31日
発行者/小村 真帆

屋間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。
子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。
朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。
風邪予防をし、しっかり免疫をつけていきましょう。



お知らせ

11月の保健行事

- ★11/1（火）内科健診（1回目）
- ★11/7～11/11身体測定
- ★11/10（木）歯科検診（2回目）



風邪をひかないためには、何をする？



- ★外から帰ったら手洗い・うがい
- ★冬の保育室の適温は**20～23度**。
- ★**湿度を約60%**に保持。（加湿器や室内に洗濯物を干すなどくふうしましょう）
また**外気との温度差は5度以内**に調節することがベストです。）
- ★換気をしましょう。
- ★栄養バランスのとれた食事を取りましょう。



その日の天候や子どもの体調に合わせて衣服を調整しましょう。
厚着をすると、汗をかいて体が冷えてしまいます。
薄手のカーディガンや**フードなしの上着**を活用し、重ね着をするようにしましょう。
必ず、**記名・サイズ確認**をお願いします。

10/1からインフルエンザの予防接種も始まっています。
定期接種の受け忘れがないか、併せてご確認ください。
予防接種を受けられた際は、何を受けたか担任までお知らせください。

