



ほけんのまどから



10月感染症情報

幼児1名 ウイルス性胃腸炎



インフルエンザの予防接種も
積極的に！



乳児医療証のコピーまだの方
お早めに！

11月ほけんの予定

11/5(木) 14:30~ くり乳児健診(秋の健診欠席者も行います)

11/6(金) くり 身体測定

11/9(月) くるみ 身体測定

11/11(水) とち 身体測定

11/12(木) 幼児 男子 身体測定

11/13(金) 幼児 女子 身体測定



～お願い～

保育園では現在、コロナ禍での対策のもとで通常保育を行っています。通常保育とはいっても、今まで以上に子どもたちの体調観察をしていく必要があります。

発熱、咳、鼻水(嘔吐、下痢)等、風邪症状が見られている時、悪化している時は、一度受診をしてください。登園が可能な状態か確認して頂きますようお願いいたします。

お子さんによって様々なケースがありますので体調不良時は職員に詳細をお伝えください。

今後もお子さんやご家族の体調について、細かく伺う事が多くなりますが、ご協力をお願いいたします。

薄着の習慣は秋からスタート

寒くなるとつい、厚着になってしまいがちな季節だからこそ、薄着の習慣をつけていきましょう。

①薄着になると冷たい外気が刺激になり体温調節機能が高まり自律神経のバランスが高まります。

②自律神経を鍛えることで、免疫力が高まり、風邪をひきにくくなります。

③もこもこ着込んでいては活発に動けません。薄着になることで思い切り身体を動かしましょう。

ちなみに、大人は運動不足により、代謝機能が鈍ってきており、20歳を超えると体は老化の一途をたどっています・・・。こども達に負けず、大人も運動で体力をつけていきましょう！

☆子どもは大人よりも体温が高めです。大人より1枚少なくを目安に、

「薄着」＝「動きやすい」服装で過ごしましょう。

目安として、大人より「少し遅く」「1枚少なく」



- ・寒いときは薄手の上着で調節する。
- ・肌着を着て保温する。
- ・お腹と背中が出ないようにする
- ・厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着る方が、空気の層ができて暖かくなります。