

本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子どもたち。過ごしやすい気候なので、よく食べて、よく動き、さまざまなことにチャレンジができます。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調を崩さないように衣服の調整や旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、風邪を引きにくい身体づくりを心がけましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

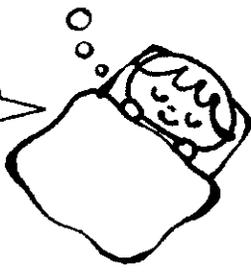
インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

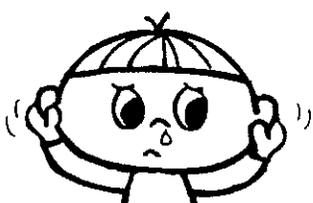


かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



日々、新型コロナウイルスの感染防止についてご協力いただきまして、ありがとうございます。おかげさまで、園内での大きな感染拡大もなく、子どもたちは元気に過ごせています。県内では、新型コロナウイルス感染症のほか、RSウイルス感染症や手足口病が流行しています。秋から冬に向けて、溶連菌感染症やウイルス性胃腸炎(ロタウイルス、ノロウイルス)も流行り始めます。引き続き、基本的な感染防止(必要な場面でのマスク着用、手洗い、換気、三密の回避)の徹底に心がけていきましょう。宜しくお願い致します。

保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。

お気軽にお声掛けください。

内線 4208

電話 0285-58-7438

