



朝晩の風に秋らしさを感じるようになりました。散歩や戸外遊びなど、体を動かす機会も増えてきます。日中との気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。衣服の調節や体調管理に気をつけながら、健康に過ごしましょう。食欲の秋なので、旬の栄養豊富な食材をしっかり食べてよく休み、手洗い・うがいを続けながら感染症予防にも気を配っていきましょう。

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が冷えないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



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 たっぷり保湿

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。

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。



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。



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、水分をしっかりとり
- 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！



【お願い】

※発熱やかぜ症状が続いたり、発疹が出たり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにして下さい。発熱した時は解熱後(平熱になってから)24時間はお家で様子を見て下さい。また同様に、24時間以内に解熱剤(内服・坐薬)を使用している時も、お子さんの負担を考えて、お家で様子を見て下さい。

※集団生活での嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、こども家庭庁の「保育園における感染症対策ガイドライン」に基づき、そのままビニール袋に入れての持ち帰りになります。また、ウイルス性胃腸炎は感染力が強いため、診断された場合の登園基準は下痢や嘔吐の症状が治まり、普段の食事が摂れることです。ご理解とご協力をお願いいたします。

※日々の健康観察票への記入のご協力本当にありがとうございます。土曜保育を利用される方は土曜日をご持参下さい。また、観察表にも書かれているように体調確認のためお手数でも土日祝日の欄にも記入して頂きますようよろしくお願いいたします。

例年より早く
流行シーズンに
入りました！

インフルエンザの 予防接種について

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状ですむことが多いようです。子どもの場合、2回接種が標準で、2週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、10月～11月頃を目安に、早めに医療機関に相談しましょう。

尿検査のお知らせ

尿検査 11月6日(金) 20日(金)予備日

回収日が予備日を入れて2回あります。2回で採取できなかったときは、かかりつけ医での検査をお願いするようになります。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。