

ほけんだより

2022.11. 発行
榛東南部こども園
看護師 時田・信澤



11月に入ると朝夕の寒暖の差が大きくなり、風邪を引きやすくなります。

気温に合わせて衣服の枚数を調整して、寒さに負けず外で遊び抵抗力をつけましょう。

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するともいわれます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

ゼイゼイとい
う呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつ、ゆっくり飲ませる



健康観察のお願い

- ・ 新型コロナが増加に転じています。
- ・ 毎朝検温を行い、
お便り帳への記録をお願い致します。
- ・ 37.5度以上の発熱や呼吸器症状等がある場合には登園を控えるようお願いいたします。

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 人混みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切!



◆ 11月の保健行事

- ・ 11月16日(水) 12:00~
内科健診(もも組、たんぽぽ組)
- ・ 11月17日(木) 13:00~
内科健診(ちゅうりっぷ組、ひまわり組、あじさい組)

お休みをしないよう、
ご協力お願いします