



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・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたりしますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

## 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



セイセイといふ呼吸音

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、ゆつくり飲ませる



## ◆11月の保健行事

- ・11月14日(火) 12:00~  
内科健診(もも組、たんぽぽ組)
- ・11月16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