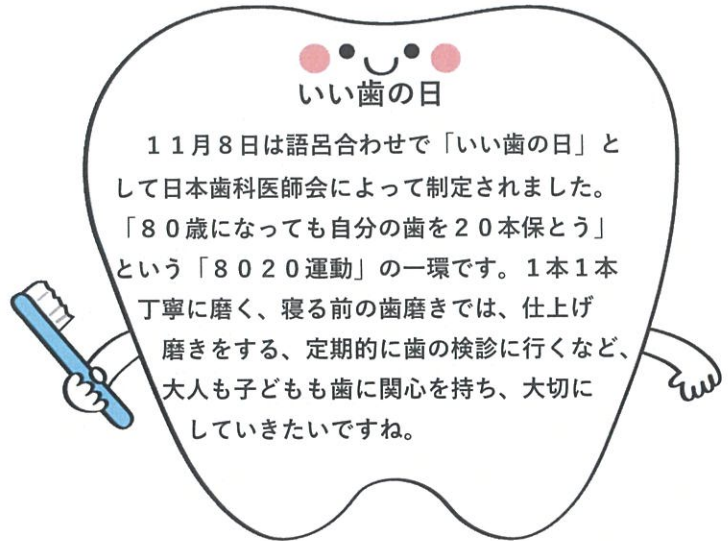


11月 ほけんだより

宮島わらべ保育園
令和4年11月1日
NO. 5

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し冬に多い感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいの習慣や衣服の調節、湿度の確認を行い体調を崩さないよう病気の予防を心掛けましょう。また、咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しないように早めに病院を受診し、休息もしっかりととるようにしてください。



朝・夕 子どもの体調チェックを！

小さい子どもは体調を悪いことを自分で訴えられません。「いつもと違う様子」に気付くことが大切です。機嫌、顔色、食欲、便の状態、咳や鼻水、熱っぽさなどの様子に注意してみてください。「いつもと何か違う」といったことがあれば、体調不良のサインかもしれません。気付いた事があれば、担任・職員に直接伝えてください。

検診のお知らせ

【歯科検診】11月8日(火)

【内科健診】11月18日(金)

※なるべく欠席がないようにお願いします。欠席の場合は個別で受診となります



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とてもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るところごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。