



ほけんだより 11月号

田尻町立認定こども園 たじりエンセル

落ち葉やどんぐり拾いなど、散歩が楽しい季節となりました。

朝晩冷え込む日もありますが、日中の活動では汗をかきますので肌着や上着で調整するようお願いいたします。

インフルエンザの流行する時期が早まりつつあります。気温が下がり空気が乾燥すると感染症が流行しやすくなります。ご家庭でも室内の温度や湿度の調節、換気、うがい、手洗いをこまめに行い、日々の体調の変化に気をつけましょう。

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 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



パターン1 熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2 3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日休みましょう。



11月の予定

4（火）0～2歳児 身体測定

17（月）5歳児 身体測定

26（水）4歳児 身体測定

28（金）3歳児 身体測定

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
- おなかと背中が出ないようにする



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、子どもには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。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね