



ほけんだより 12月号

田尻町立認定こども園 たしいエンゼル

看護師 満川

朝晩の冷え込みが厳しい季節となりました。

肌寒くなると厚着をさせたくなりますが、冷たい空気にふれることで自律神経が整えられ、ストレスや病気に負けない強い体をつくります。重ね着などをして調整しましょう。

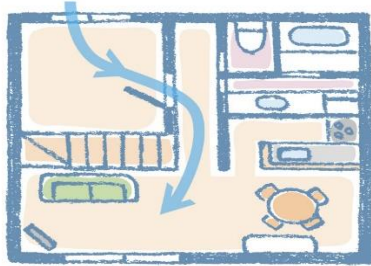
また、毎年、嘔吐・下痢を主症状とするおなかの風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しますので、部屋の換気をしっかり行いましょう。

園では厚生労働省ガイドラインにより、便や嘔吐物で汚れた衣服は感染予防のため園では洗わず、汚れた状態でそのままビニールに入れて持ち帰りになりますので、ご了承ください。



どうする エアコンを使っているときの換気

エアコンを使っている部屋の換気は、夏は熱い外気、冬は冷たい外気が入って室温が変わるので、あまり積極的にやりたくないものです。室温が急に変わらないように、ほかの部屋を通した2段階換気がお勧めです。



① 離れた部屋の窓を開ける
エアコンからできるだけ離れた部屋の窓を開けます。廊下などを通る間に、外気温と室温の差が少なくなります。

② エアコンのついている部屋のドアを少し開けておく
ドアストッパーなどを使ってドアを少し開け、空気の通り道を作ります。

③ エアコンのついている部屋の窓を少し開ける
風を入れるために窓を開けます。



12月の予定

9 (火) 0~2歳児 身体測定

15 (月) 4歳児 身体測定

16 (火) 5歳児 身体測定

18 (木) 3歳児 身体測定



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず、元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

