ほけんだより　１１月

令和８年１０月末日

志村さかした保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の運動は意外と汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

風邪をひかないためには、何をする？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、こどもは成長と共に風邪を引きにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは２００種類あると言われており、油断は大敵です。感染症シーズンに備えて、「３つの保」で風邪を防ぎましょう。

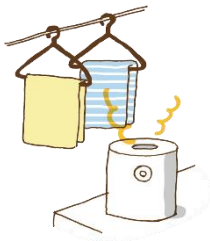
体を保温する

身体を冷やすと風邪を引きやすくなりますが、厚手の衣類で厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。重ね着をして、暑いときはこまめに脱いで調節しましょう。

首を温めると温かい血が全身を巡ります

薄い衣類の重ね着で調節しましょう

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受け、さらにウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器の利用や室内に洗濯物を干すなどして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気を付けて守ること」。よく寝て、栄養バランスの取れた食事をとるようにして、健康を守りましょう！

体調不良が増えています

先月は発熱や咳、鼻水など、風邪の症状でお休みする子がたくさんいました。寒さも厳しくなり始め、これから冬の感染症が流行したり、体調を崩しやすい時期に入ります。うがい・手洗いや規則正しい生活をこころがけ、元気に登園しましょう。また、いつもより機嫌が悪い、食欲がない、ぼーっとしているなど、お子さんの体調が気になる際は登園時に職員へお知らせください。

めろんぐみさん MRワクチン追加接種のおねがい

ＭＲ（麻しん・風しん混合）ワクチンの二期追加接種の時期となっています。まだ済んでいない方は、体調が良いときに接種をお願いします。接種後は、めろん組に掲示してある接種日の確認表に日付を記載し、担任にお知らせください。また、健康カード返却時に追記をお願いします。