

ほけんだより

No.7

令和3年10月29日

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。空気がだんだんと乾燥してくると、冬に多い感染症も流行りやすくなります。これからやって来る本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけていきましょう。

薄着の習慣を身に着けましょう

厚着に注意!!

活発に動く子ども達は、汗をたくさんかき汗が冷えると風邪をひく原因となります。

薄着で過ごす

皮膚に外気が触れ寒さを知ること、適応能力を高め体に備わっている調節機能も高くなってきます。風邪をひきにくく、丈夫な体作りが出来ます

目安として

大人より1枚少なく。

厚手の服を1枚着るより、薄い服を2枚重ねて着る方が空気の層ができて暖かくなります。

綿の肌着は4℃あげる保湿効果あります

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザは、

12月下旬から3月にかけて流行が見られます。流行期までに免疫が得られるように、計画的に接種を考えましょう。感染すると高熱、咳や鼻水、のどの痛み筋肉痛など辛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

体調の変化に注意を!!

子どもは自分で体調の悪い事を訴えられません

いつもと何か違ったら体調不良のサインかもしれません

気付いたことがあったら、職員に伝えて下さい。



10月の病欠席情報

感染症の欠席 0名
鼻水、咳、発熱による
欠席が数名おりました