



11月保健だより

保育園夢未来東雲園

2019年11月26日(火)

吹く風が冷たくなってきました。葉っぱの色が赤や黄色へと色づいて、葉っぱを拾う子どもたちも秋から冬への季節の変わり目を感じています。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お子様の体調がすぐれないと感じた時は、早めの受診をお願い致します。毎日の生活で、食事や睡眠をしっかりとして強い体作りを心掛けていきましょう。

○上着について

日中の登園時と散歩中は気温差が5度くらいあります。薄手の上着(カーディガンなど)を準備して頂ければ散歩中は薄手の上着、降園時は厚手の上着を着られるようこちらで調整いたします。

★上着にも名前を記入してください。

Q. どんな上着がおすすめですか？

- ★動きやすい上着(厚手のモコモコした上着は遊びの動きが制限されます)
- ★ポンチョタイプのものご遠慮ください
- ★なるべくフードがないものがよいです(安全のため)



囑託医のすえ先生より
～地域で流行っている感染症など～
インフルエンザの流行が見られます。
体調の変化が見られるようでしたら早めに受診しましょう。



☆薄着で過ごそう☆



子どもは大人よりも新陳代謝が活発なため、すぐに体が温まります。肌寒くなってくると風邪をひかないようにという思いから、つい厚着になりがちです。しかし、厚着にすると体温調節の機能が働きません。

厚着や大人と同じだけ着ていると、汗をかきやすく、汗が冷えると体や冷えやすくなり、風邪を引きやすくなるのです。薄着の習慣をつけていくことが丈夫な体を作る第一歩です。

その為、大人が3枚着用していたら2枚というように、基本は【大人より1枚少ない程度】が良いと考えられています。ただし個人差があるため、寒がりだという場合には、無理をせずに枚数や服装を調節してあげましょう。