

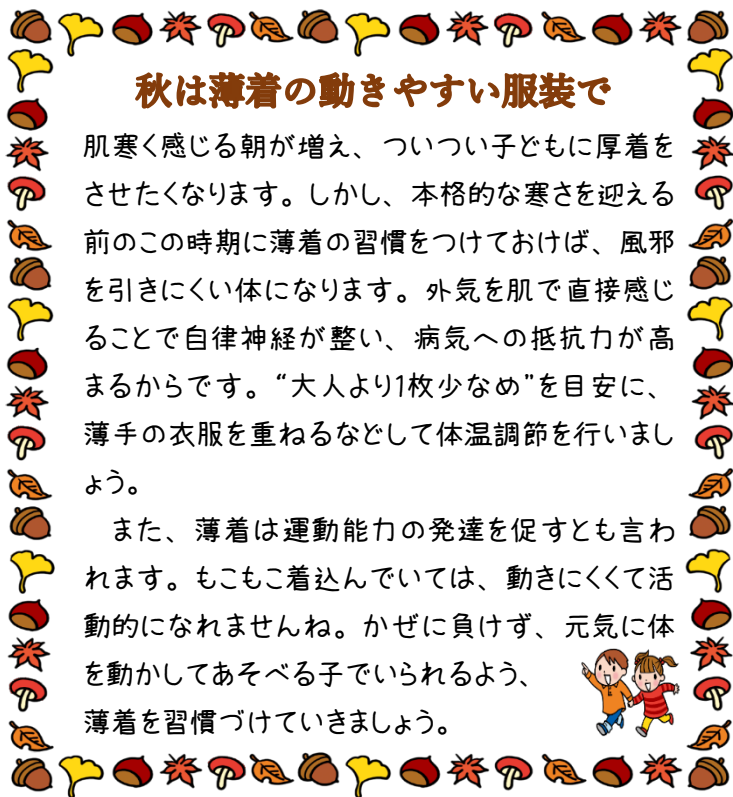
# 11月ほけんだより



令和4年11月1日 西保育所



朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さを感じるようになってきましたね。1日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが、衣服などで調節しながら過ごせるようにしていきましょう。また、これからの季節は、色々なウィルスの流行の時期に入りますので、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ感染症を予防しましょう！  
西保育所のみんなが元気に過ごしていけるようにサポートしていけたらと思っています(\*^-^\*)



## 秋は薄着の動きやすい服装で

肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましょう。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



熱があるときは……

### 温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑かったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすくしてあげましょう。



## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ・かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぷりの保湿

保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではゴシゴシこすらず、石鹸を泡立てて優しく洗います。



### ③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

## 内科検診があります

11/9(水) 10:00~  
何か医師に聞きたいことがある場合は、事前に担任の方に伝えてください。

## ぎょう虫、尿検査があります

11月7日(月)に配布  
☆尿検査提出 11/8日(火)  
☆ぎょう虫検査  
11/8日(火)、9日(水)  
2日間の朝ペタンして、  
9日(水)に提出  
※提出忘れずに、お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策として保護者の皆様へ、ご理解・ご協力いただいておりますが、村内感染者も減少傾向にあることから、下記の事について解除します。

- ◎お迎えの際の保護者の方の門にての待機→保育所玄関、園庭まで入室OK。
- ◎37.5℃以上の発熱でお迎え、解熱後24時間家庭療養・兄弟間もお迎え→38℃以上の発熱、解熱後12時間の家庭療養となり、兄弟間の家庭保育はなし。

☆また、引き続きいつもと違う様子(咳・鼻水・その他症状がひどい場合)が見られる場合は、連絡をすることがあります。

お迎えの際は、引き続きマスク着用よろしくお願ひします。

※新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等の流行が見られる場合、再度、感染症対策の協力を願ひをする場合がありますのでご了承ください。