



ほけんだより

令和2年 秋号
浦安駅前保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、手洗い・うがいの継続や、衣服の調整などをして、風邪を予防しましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 子どもの場合、1シーズン2回接種が推奨されています。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種する場合は12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

だいしょうぶ? 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めに病院を受診しましょう。

ご家庭では「鼻水が出たら鼻をかむ」という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

動きやすい服装で

季節の変わり目、子ども達の服装に迷う時期ですよね。子ども達は外で元気に遊びます。園内は空調が効いていますので、ヒートテックや裏起毛は避け、体温調整をしやすくかつ動きやすい服装での登園をお願いします。

冬でも汗をかく

これからの季節は、体が温まるような遊びを取り入れます。ヒートテックや裏起毛では汗をかき、それが冷えてかえって風邪をひく原因になることもあります。



【着用例】
下着+長袖+長ズボン



下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖or袖無しの方がベストです。
※Tシャツは下着代わりにはなりません。

園内は空調完備

園内は空調+床暖房+加湿器(冬場)を使用し、保育に最適な環境を保っています。

健康な体作りがかぜの予防に!



気温が下がり空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪。新型コロナウイルスで手洗いうがいが習慣づき、今年は風邪をひく子どもが少ないように感じます。規則正しい生活でウイルスを寄せつけない強い体を作ること風邪予防になります。ご家族みなさんで気をつけていきましょう。

流水・石鹸で
手を洗う

ガラガラうがい

3食
しっかり食べる

早寝早起き