



10月のほけんだより



令和4年 秋号
浦安駅前保育園

今年の夏も猛暑日が続きましたね。まだまだ風間は汗ばむ日もありますが、朝晩はグッと冷え込むようになりました。お布団もお洋服も衣替えの季節です。この時期は気温差が激しく風邪をひきやすいので、身体が冷えてしまわぬよう肌着を着用し、上着などで体温調整をしましょう。

お知らせ

【内科健診（後期）】

11月9日（水） 9:30~

※当日欠席した場合には、同月中にかかりつけ医等を受診（自費）し、健診結果を提出していただきます。予めご了承ください。

【歯科検診（後期）】

11月10日（木） 9:30~

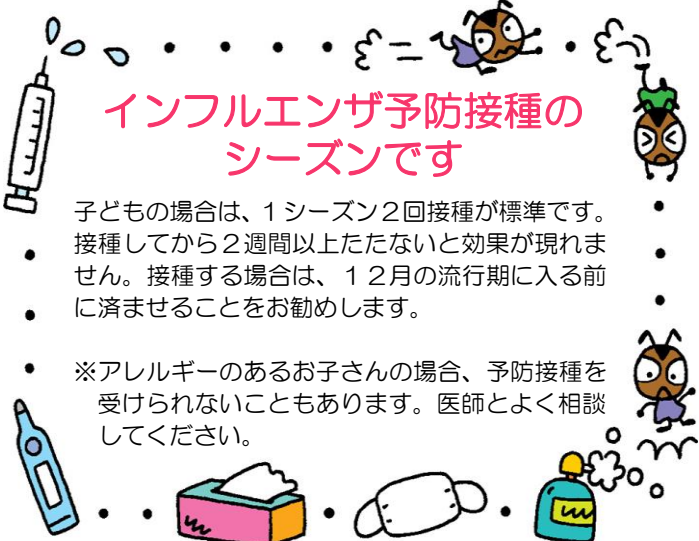
詳しくは、事務室前の掲示板をご確認ください



インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たたないと効果が現れません。接種する場合は、12月の流行期に入る前に済ませることをお勧めします。

※アレルギーのあるお子さんの場合、予防接種を受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



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、風邪のウィルスが活動し始めます。石鹸を使った手洗いとガラガラうがい
が風邪予防の基本です。鼻かみができるようになると更に感染予防効果が高まります。保育園では幼児クラスで鼻かみ指導を行います。乳児でも鼻かみができる子はお家でどんどん練習をしていきましょう！また、規則正しい生活でウィルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。

ご家族みなさんと、気をつけていきましょう

足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、大きめの靴を買いたくなりますよね。ですが、靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方・歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

せっけんで
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

