



ほけんだより 10月号

令和6年9月30日発行

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時期でもあるので、手洗い、うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

●内科健診

★期日 10月4日（金）

★時間 14時00分～

※当日は着脱のしやすい服装でお願い致します。特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

●歯科検診

★期日 10月25日（金）

★時間 9時30分～

園児の健康状況（9月）

- ・熱・鼻水・咳・嘔吐
- ・手足口病・風邪

※上記の症状でお休みするお子さんがいました。

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

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、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、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、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き

