



ほけんだより

2024年10月
沼袋西保育園
看護師：〇〇

まだ暑い日が続いていますが、朝晩には涼しさを感じる季節になってきました。
9月は夏風邪や手足口病、RS ウィルス感染症などで体調を崩すお子さんも多かったです。
10月は外遊びが楽しめる気候になるといいですね。
今回の保健だより「薄着について」を参考に、秋から冬にかけての衣服の調整にお役立てください。
インフルエンザ予防接種が始まります。しっかりと冬の流行に備えましょう。

子どもは薄着がいい？ 薄着のメリットと注意点



薄着のメリット

- ①薄着で過ごすことは、**自律神経**を整えるのに役立つといわれています。皮膚が暑さや寒さを感じることで、血管の収縮・拡張を繰り返し、体温を調節する力が強化されます。
- ②厚着よりも薄着のほうが体を動かしやすいため、子どもの身体能力の発達を促せます。



薄着にメリットがあるのはわかったけれど、寒い時期薄着にさせると、風邪をひいてしまいそうで不安…。薄着のコツを教えてください。

薄着でも暖かく過ごすために…

☆肌着を着る
(綿100%の半袖がおすすめ)



☆薄手の長袖などで重ね着する



外に出るときは、ベストやジャンパーなどで調節する

襟や袖口がしまった物を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて、体温を逃がさない

<吸湿発熱繊維を使用した肌着について>

近年、レーヨンやポリエステルなどの吸湿発熱繊維を含む肌着が増えてきました。これらの繊維は、汗などの湿気を吸収し、水分をため込む際に発熱する吸湿発熱という原理を利用し、暖かさを保っています。大人に比べて汗をかきやすい子どもは、より汗冷えを起こしてしまうリスクや、本来熱産生の役割を担う筋肉の働きの低下を起こしてしまうことがあります。着用される際はご注意ください。

10月の保健行事

秋の健診があります。登園日・登園時間のご協力をお願いします。

- 1日(火) 身体計測：乳児クラス
- 2日(水) 身体計測：幼児クラス
- 10日(木)9:30～ 秋の健診：幼児クラス
- 24日(木)9:30～ 秋の健診：乳児クラス