

ほけんだより

10月号

暑さが和らぎ、朝夕には少し肌寒く秋の気配を感じる季節になってきました。 1日の中の気温差が大きくなる時期は、体調を崩しやすいときです。毎日の体調 変化にご注意ください。子どもは、体調を崩しやすいため、引きはじめや治りか けの時に無理をすると、こじらせたりぶり返す原因となります。早めの受診や 無理のない登園をお願いいたします。













夜間に







































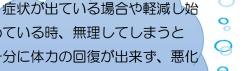




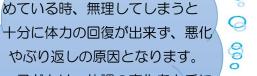
















きます!

冬でも身体を動かすと汗をかきます。肌着を着て快 適に過ごせるようにするのもいいですね。

お洋服 季節の変わり目となり、着用するお洋服も変わってく

る季節となりました。寒いとつい厚着をさせたくなりま

すが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応

力もついてきます。厚手の物を 1 枚着用するよりも薄手

の物を重ね着することで気温に合わせ調整することもで

・薄手の物を重ね着

薄手の物を重ね着すると、空気の層ができ温かく感 じます。また、気温に合わせ着脱し調整することも 可能です。

靴下はくるぶしより上!

足首の皮膚は薄く冷えやすいです。また、怪我の予 防にもなるためくるぶしより上の長さのものを着用 するのがいいですね。

衣替えに合わせて、身体の大きさにお洋服や靴のサイ ズが合っているか確認してあげてください。子どもの成 長を感じながら衣替えを楽しんでみるのもいいですね!



10月の保健行事

身体測定

〇歳児健診



先月はRS ウイルス・手足口病・発熱を伴う風邪などが園内ではやりました。 園の登園基準やお迎えのご連絡は発熱だけでなく、「嘔吐」「下痢」などの消化器症 状やそれに伴う食欲不振、「咳」「鼻水」により睡眠ができない・遊べないなど集団 生活が送れない場合も対象となります。

子どもの全身状態をみていただき、集団生活が可能かどうか判断した上で登園する かを決めていただきますようお願いいたします。

24時間以内に

- ・下痢を繰り返す
- ・嘔吐が何度かあった
- 38℃以上の発熱があった
- ・解熱剤を使用した

朝に

- 375℃以上の発熱がある
- ・朝食を食べたら嘔吐・下痢した
- ・咳・鼻水が多く機嫌があまりよくない

000000000000

やぶり返しの原因となります。 子どもは、体調の変化を上手に 伝えられません。「いつもと違う」 サインを大切にし、登園を悩む 際はご相談ください。

• 咳が出たり、ゼイゼイ

して、十分な睡眠がと

めている時、無理してしまうと

れなかった。