




# 11月のほけんだより


令和7年10月24日  
おそき保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。



## 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週間以上たないと効果が
- 現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。
- 接種したら、後日担任までお知らせくださいね。



## だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほか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。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、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

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

冬は保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものが一番。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。

Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりには不向きです。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

## 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も、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

### 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

