



令和4年11月1日 甲斐市立竜王西保育園

朝晩の冷え込みを感じる季節になりました。一日のうちの寒暖差が厳しいと、風邪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、風邪に負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

10月のほけん状況

RS ウイルス感染症が 16 名、ほとんどが未満児クラスでした。

また風邪症状（発熱、咳、鼻水）でお休みや薬を内服しながら登園し様子をみているお友達が多くいましたが、運動会までには、元気になり、登園でき、本番を迎えることができました。

健康な体づくりが風邪の予防に！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪のウイルスは活発になります。冬の風邪の代表的なものと言ったら、皆さんも良くご存じのインフルエンザやノロウイルスですね。RS ウイルスなども、小さい子には心配です。どの感染症でも、予防の基本となるのが次の習慣です。

規則正しい生活で、ウイルスをよせつけない強い体を作ることが、大きな風邪予防になります。ご家族みなさんと、気を付けましょう！



せっけんで手を洗う



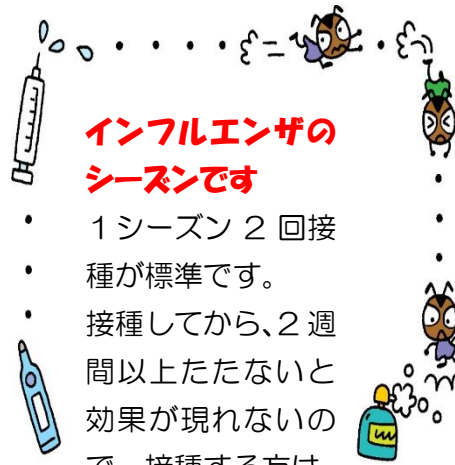
がらがらうがい



3食しっかり食べる



早寝・早起き



インフルエンザのシーズンです

- 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ないので、接種する方は、12 月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水・鼻づまりをほおっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因にこともあります。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に繰り返し伝えていきましょう。

内科検診の結果 10月20日木曜日に実施し、大きな異常はありませんでした。

尿検査 11月1日(火)に尿の提出をお願いします。(予備日 11月8日火)

★歯科検診の結果は、12月のほけんだよりにて、報告させていただきます。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やぞで口が縮まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

