

ほけんだよ！



平成28年11月
こでまり保育園
～第8号～

朝晩は空気が冷たく肌寒くなってきましたが、日中はまだ温かく子どもたちも元気いっぱい活動しています。しかし秋から冬へと移行するこの時期は気温が下がるにつれて、空気がどんどん乾燥し、ウイルスや細菌の増殖を促しますので、注意が必要です。まずは病気にならないための予防が大切！うがい・手洗いの習慣や生活習慣の見直しをして、冬に向けての健康な身体作りをしていきましょう。また乾燥による肌トラブルも起きやすい時期ですので、皮膚を清潔にし、保湿などをして快適に過ごせるようにしましょう。

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しますが、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。

おたふくがぜ



- * 左右、または片方だけの耳の下の腫れや痛み
- * 発熱(しない場合もある)
- * 髄膜炎、難聴の合併症を起こすこともある

子どもと一緒に散歩しよう♪

過ごしやすい秋はお散歩するのもにも楽しい季節ですね。散歩をすることで、たくさんのよい効果があるのをご存知ですか？

- 季節を感じることで五感が刺激され、感情豊かになる。
- 足の裏が鍛えられ健康的になる。
- 親子でのコミュニケーションの時間が増える。
- 歩くことで身体のバランスや運動能力、体力のアップ！
- 空腹や質のいい睡眠につながる。

☆ぜひ、この機会に親子でお散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間

④ 指先、つめ

⑤ 手首

⑥ 洗い流す



チエック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにな