



落ち葉、どんぐり、松ぼっくりなどを見かけることも多くなり、子どもたちも秋の深まりを感じていることと思います。衣服の調整をしながら、元気に外遊びなど楽しんでいきましょう。

## せきができる・せきでねむれないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようケアし、周囲にも広げないよう心がけましょう。

### 📄 せきエチケットを守りましょう

- せきのしぶきにはウイルスが含まれていることが多いです。周囲に広げないようマスクの着用をお願いします。
- マスクが難しい場合は肘で押さえます。
- マスクが使えない時期やお子さまには無理強いしないで、咳や鼻水など風邪症状があるときはマスクをつけて外出させるのではなく、自宅でゆっくり休養しましょう。

### 📄 夜は上半身を高くして眠る

- 横になると咳が出て息苦しくなるときは、背中にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげることで呼吸が楽になります。



### 📄 部屋の加湿を忘れずに

- のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐためには加湿もおすすめです。

### 📄 ゆっくり休ませて

- 大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、子どもも咳で体力を奪われます。咳が軽減するまでゆっくり過ごせるよう配慮してあげると安心です。



※処方されたお薬で症状が改善されず長引く場合は再受診をおすすめしております。経過を医師に伝え対応していただくようお願いいたします。

### <11月の予定>

- 5日(火)0歳児 身体測定
- 6日(水)1歳児 身体測定
- 7日(木)2歳児 身体測定
- 8日(木)3・4・5歳児 身体測定
- 14日(木)0歳児健診

※健康診断の結果など「保健からのお知らせ」につきましてはキッズレポ内にあります身体測定の項目「その他」に記載させていただきます。ご確認の程よろしくお願いたします。



### <感染症> (9/25~10/24)

- ・手足口病：0歳児 11名、4歳児 13名  
1歳児 4名、5歳児 2名  
3歳児 7名
- ・溶連菌感染症：3歳児 1名



※インフルエンザワクチンの予防接種が始まります。コロナウイルスワクチン接種については、かかりつけ医とご相談ください。接種のご協力をお願いいたします。

※手足口病の感染が増え保健所に報告しております。ご家庭でお子さまと一緒にこまめにていねいな手洗いの心がけをお願いいたします。尚、一人2~3回感染している場合も数値に反映しております。