

令和6年11月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野かよ  
看護師 久保田 佐原 山本

# ほけんだより 11月号



長かった夏の暑さもおさまり、朝晩は寒いと感じるようになってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直し、元気に過ごせるようにしましょう。

## 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。ご家族みなさんと、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



## インフルエンザの予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度の効果が期待できます。副反応などの心配がありますので、予防接種後の登園はお控え下さい。接種後はキッズレポへの入力をお願いします。

国分寺市は接種時に生後6か月から小学校3年生であれば、接種助成があります。詳しくはかかりつけ医にご相談、国分寺市のホームページ等でご確認ください。



## 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。



## 11月の保健予定

- 7日(木) 全園児健診
- 19日(火) 0歳児身体測定
- 20日(水) 1歳児身体測定
- 21日(木) 2歳児身体測定
- 22日(金) 幼児身体測定



## 10月の感染症報告

- ・突発性発疹 1名
  - ・ヘルパンギーナ 1名
  - ・溶連菌感染症 1名
  - ・伝染性紅斑(リンゴ病) 3名
- 他に咳・鼻水が出ている子が多くいました。