



2024年10月1日 晴見保育園

朝・夕は涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。1日の中で気温の差があるため、脱ぎ着しやすく調整できるような服装をお願いします。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、栄養豊富な秋の食べ物を食べ、たくさん遊び、たっぷり眠る。楽しい経験を重ねながら、規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。



### 全園児健康診断

10月17日(木)

9:15~

体調不良以外は登園に

ご協力ください



## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

**かぜの初期にネギみそ湯** みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

**吐き気止めにはショウガ汁** おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

**体の調子を整える野菜類** 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

**ビタミンC** 不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

**ビタミンA、カロテン** 粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

## インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために



- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



## 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。

## りんご病がはやっています

「りんご病」というかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

### 症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

### ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかるとう胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。

