



10月 ほけんだより

令和4年10月
さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙

朝夕は少しずつ涼しくなって、秋らしくなってきましたね。この時期は、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。

さざなみっこ保育園でも体調を崩すお友達が増えてきています。手洗い・うがいなどをしっかり行い、かぜ予防をしていきましょう。

また、秋といえば！食欲の秋ですね！旬のものを食べて、丈夫な身体づくりをしたいですね。

秋カゼに注意！

秋は気温差があるため、かぜを引きやすくなります。

ご家庭でも、子どもたちが汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげるようにし、からだを冷やさないようにしたり、厚着をしないようにしたりと心がけましょう。

また、手洗い・うがいをする習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



衣替えの季節です

10月に入り、少しずつ朝夕が肌寒さを感じる時期になってきます。それでも日中は暑いので、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

その日の天候や子どもの体調を確認しながら、薄手のカーディガンなどの羽織ものなどで、衣服の調整を行っていきましょう。

また、衣替えで保育園に新しく衣服を持ってくる際は、名前の記入も忘れずによりしく
お願いします。



さつまいもを食べよう

今が旬のさつまいも！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防にもつながります。

さつまいものおいしい時期にご家庭でも食べてみてくださいね。



インフルエンザの 予防接種を受けよう！



10月から医療機関でインフルエンザの予防接種が開始となります。

抵抗力が弱い子どもがインフルエンザにかかるると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。

13歳未満の子どもの場合、1シーズンに2回が標準接種で、2回目の接種から2週間ほどたって効果があらわれるので、流行期に入る前に予防接種を済ませておきましょう。