



秋も深まり空を見上げると青空が高く広がり、足元には赤や黄色の色鮮やかな落ち葉が広がっています。

朝・晩が肌寒くなり、一日の寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節となりました。これからの時期、空気が乾燥し風邪をひきやすくなりますので、手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活リズムを心がけ、体調管理に気を付け元気に過ごしていきましょう。

11月12日は いいひふの日

保湿ケアをしていますか？

気温が下がると湿度が低くなるため  
肌がカサカサしやすくなります。  
お風呂上がりや登園前にしっかり  
保湿して肌トラブルを防ぎましょう。

11月9日は いいくうきの日

空気（風）の通り道をつくり、  
1時間に1回5分程度の空気の  
入れ替えを心がけましょう。

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くなりますが、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に心がけましょう。

薄着で過ごすコツ

- ❁ 寒い時は薄手に上着で調節
- ❁ 肌着を着て保湿する
- ❁ お腹と背中が出ないようにする

大人が長袖を着ようと思った時、子どもは長袖にするのを少し遅らせましょう。  
大人が重ね着する時、子どもは1枚少なく着せましょう。

**せき** で眠れないときは

① 体を起こす

横になると咳がひどくなる時は縦に抱っこしてあげましょう。  
呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿する

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室も加湿器を置き  
のどを守りましょう。

③ ゆっくり休ませる

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは咳でも体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るのでゆっくり過ごさせてあげましょう。

## 感染症の季節

インフルエンザやRSウイルス感染症・ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さい子どもほど感染症にかかると進行がはやく重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら早めに休ませてあげたほうが早く回復します。無理せずご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

🌸 こんな時はおうちで様子をみましょう 🌸

### ★前日から

#### 24時間以内に

- ★下痢を繰り返す
- ★嘔吐が何回かあった
- ★38度以上の熱が出た
- ★解熱剤を飲んだ
- ★けいれん止めの薬を使った

#### 夜間

咳が出たり、ゼーゼーしてあまり寝られなかった

熱が出なくても睡眠不足や咳は体力を奪います

ちょっとした変化を見逃さないで

- ★目やにがいつもよりひどい
- ★皮膚にボツボツがある
  - ★元気がない
  - ★機嫌が悪い
  - ★顔色が悪く、くまができています

### ★朝に

体温が37.5度以上  
平熱より1度高い

朝から高いと日中熱が上がる危険があります

#### 朝食を食べて

- ★吐いた
- ★下痢をした

体調が悪くなるサイン  
かもしれません

小さな子どもは体調をうまく伝えられません。  
いつもと違うサインを見逃さないようにしましょう。  
気になることがありましたら職員にご相談下さい。



## 保護者の皆様へお願い

- 🌿 保育園は集団生活ですので、お子さまの体調が悪い時は登園をお控え下さい。(激しい咳・下痢)
- 🌿 爪はこまめに切りましょう。
- 🌿 お休みの日はお子さまとたくさんスキンシップをはかり、たくさん心の栄養を注いであげて下さい。
- 🌿 お子さまの持ち物すべてにお名前を記入して下さい。
- 🌿 乳児食事用エプロンはカビやすいので、洗ったらしっかり乾燥して下さい。

## お知らせ



### 内科健診

11月13日(月)  
(ひよこ・りす・うさぎ)  
11月20日(月)  
(ほし・つき・はな)



### 尿検査

11月14日(火)  
予備日 11月16日(木)