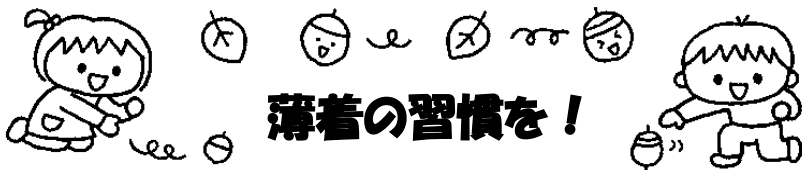


保健・健康だより 10月号

吉美こども園 令和3年10月22日発行

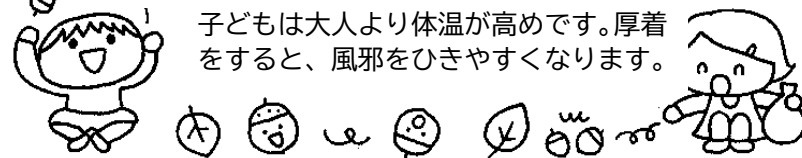
今月の半ばごろから急に気温が下がり、服装も変わってきました。1か月のうちに季節が動いたように感じます。大人も子どももこんな時は体調の変化に気がつけたいですね。小さいクラスでは咳や鼻水で欠席をする子が出てきました。

10月号ではこれから迎える冬に向けて、今のうちから風邪をひかないための冬支度を紹介したいと思います。体力をつけて、元気に過ごしていきたいですね！

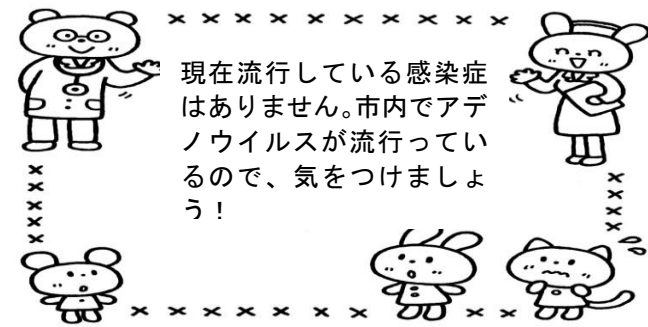


薄着の習慣を！

肌寒い日が続くと、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を身につけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。
“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、体温調節を行いましょう！



子どもは大人より体温が高めです。厚着をすると、風邪をひきやすくなります。



××××××××××××××××
現在流行している感染症はありません。市内でアデノウイルスが流行っているので、気をつけましょう！

おしらせ・おねがい

- ・幼児クラスには以前よりマスクの着用をお願いしておりますが、11月よりマスクを忘れた場合に、5枚100円で販売させていただきます。予備のマスクをいつも持たせてください。
- ・汚れ物を入れる袋を忘れたときは、衛生面を考えてこれまでの袋の貸し出しから、ナイロン袋Mサイズ1束を110円で販売させていただくことになりました。マスク、ナイロン袋ともに月末に集金させていただきます。
- ・後期に入りましたので、ティッシュ1箱と雑巾1枚を持ってきてください。

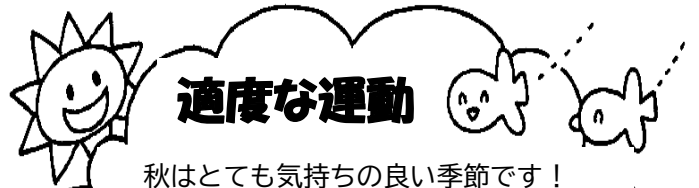
朝ごはんは元気のもと！

朝ごはんには…

- ・体にエネルギーと栄養をあたえてくれる。
- ・脳も活発にしてくれる。
- ・体温を上げて、体と脳を目覚めさせる。
- ・生活のリズムをつくる。
- ・便が出やすいリズムをつくる。

などの役割があります。

朝はしっかりごはんを食べて、その日一日を元気に過ごしましょう！



適度な運動

秋はとても気持ちの良い季節です！
休日に遠くまで出かけなくても、親子で散歩をしてみるのも子どもは嬉しいものです！一緒に歩いて、秋を探してみるのもいいですね！
適度な運動は、良い睡眠のリズムを作り、成長ホルモンがたくさん分泌されます。睡眠不足は免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

