

ほけんだより

日中の暑さは残るものの、朝晩は秋の涼しさを感じるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と楽しみがいっぱいの季節ですが、夏の疲れをためないよう、休息をとりながら秋を楽しみましょう。

～10月15日は「世界手洗いの日」です～

正しく手を洗うのには 20～30 秒の時間が必要と言われていますが、約半数の人は 20 秒以下の「したふり手洗い」をしているそうです。この機会に大人がお手本となり、お子さんと一緒に正しい手洗いを確認してみましょう。



石けんを泡立てて ① てのひら ② 手のこう ③ 指の間 ④ 指先・つめ ⑤ 手首 ⑥ 洗い流す

感染症予防の一番の対策は正しい手洗いです。これからの時期空気が乾燥し、様々な感染症の流行が予想されます。食事前、トイレの後、帰宅時など手洗いをする習慣をつけ、感染症を予防していきましょう。

インフルエンザの予防接種が

始まります！！

中学生以下のお子さんは2回の接種が必要となります。必ず発症を防げるというものではありませんが、重症化や合併症を起こすリスクを減らすことができます。接種してから、約2週間経たないと効果が現れないので、接種を考えている方は流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

【おねがい】

★ 予防接種を予約する際は、副反応を考え平日お休みの日や午後にできる日を選ぶと安心です。

★ 接種をした際には、受入れ時など職員にお知らせください。

10月23日(木) 9:30～
全園児の健康診断を行います



唐木田こどもクリニックの飛田先生による全園児の健康診断があります。なるべく欠席のないようご協力をお願いいたします。

厚着になっていませんか？

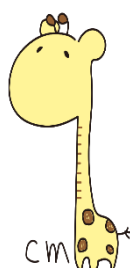
寒いと厚着をさせたくくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。セーターやフリースを着るより、薄着で重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、自分でも脱ぎ着して調整しやすくなります。

(寒い時期は綿の半そで肌着がおすすめです)



10月の身体測定

ひよこ組：9日 りす組：10日
あひる組：8日 うさぎ組：3日
ぞう組：14日 きりん組：7日



9月はりす組でRSウイルス感染症の流行がありました。近隣ではインフルエンザやコロナウイルス感染症の感染報告もあります！

★ MR(麻疹・風疹)の二回目の予防接種は終わりましたか？
小学校へ入学する前に済ませておきたい追加接種です。接種がまだの場合には早めの接種をおすすめします。