



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも、秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活リズムや服装、食生活などを見直し、かぜ予防をしっかりと行いましょう。

★大丈夫？鼻水・鼻づまり★

秋が深まってくると、鼻水や鼻づまりを訴える子どもさんが増えてきます。熱が出ていないから・・・と鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になる事もあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに耳鼻科を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



★咳がひどいとき★

～家庭での手当て～

- ★部屋を暖かくして湿度を上げる・・・空気が乾燥しているとのどを痛めます。温度と湿度の調整を
- ★水分の補給を・・・のどの乾燥を防ぎ、咳を和らげるために水分補給をします。うがいも効果的です。
- ★背中をさする・・・咳が治まらない時は、上体を起こして背中をさすったり、抱っこしたりして安心させましょう。

～こんな時は病院へ～

- 発作的に激しく咳き込む
- 顔色が悪く唇が紫色になっている
- 呼吸の時にゼーゼー、ヒューヒュー音がする
- 機嫌が悪い
- 犬の遠吠えのような咳
- 食欲がない
- ぐったりしている
- 息づかいが荒く苦しそう・・・等の場合は病院へ。

～インフルエンザが心配される時期になりました～

もし、インフルエンザにかかった場合は**発熱した日・症状・受診日・A型かB型かなど**、電話での連絡をお願いします。

①発熱した日を0日として、5日間が経過している ②解熱した日を0日として、3日間が経過している

①と②の両方を満たしており、症状が治まった時点で改めて受診し保育園に登園が可能かの診断を受けてください。

登園時に「意見書（医師記入）」の提出をお願いします。

★爪はきれいかな？★

子どもたちは様々なものに触れるため、爪が汚れたり、伸びていると欠けたりしてしまいます。特に小さなお子さんなどは手や指をなめるため絆創膏等はできません。そのままにしておくと炎症を起こし痛みが出ることも。また、爪が伸びていると引っかけてはげたり、お友だちを傷つけてしまうこともあります。こまめにチェックし、定期的なつめ切りをお願いします。

★健康診断のお知らせ★

11月30日（木）

★13：00～歯科検診 ★13：30～内科検診

気になる事がある場合は担任までお知らせください。また、その日は用事や家庭の都合でのお休みを控えてくださると助かります。ご協力をお願いいたします。

★10月の園のようす★10月の中旬ごろから、朝夕の気温がぐっと下がりました。長かった夏がやっと終わった、とホッとしたのに、過ごしやすい秋は足早に通り過ぎていきそうです。園内では涼しくなった頃から高熱が出たり、長引く咳や鼻水など体調をくずす子どもさんが多くみられています。市内でもコロナやインフルエンザ、アデノウィルス感染症、胃腸炎など様々な感染症の流行がみられています。大人でも体調管理が難しい季節ですが、収穫の秋、食欲の秋、行楽の秋・・・楽しい経験を通して、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。