



朝と夜の寒暖差が大きくなってきており、服装選びにも工夫が必要な季節となりました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいです。日中は、外気温に触れる機会を増やし、体温調整機能を養うために薄着・重ね着で過ごし、朝の登園時や、夕方お家に帰るときは温かくしてあげましょう。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

子どもは大人より1枚少なくが基本

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じること、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。体温の調整が上手くできないと、免疫力が下がったり、熱がこもり過ぎるといったことが起こります。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

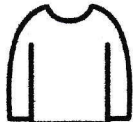
▽ 保育園での服装の選び方 ▽

春と秋

肌着



長袖Tシャツ (+半袖)



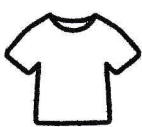
夏

半袖Tシャツ



冬

肌着



トレーナー



ベスト

(ファスナータイプのもの)



※ 床暖房やエアコン等で室温を調整しているため、過度な厚着が体調不良となることがあります。上下ともに裏起毛のものやフリース素材のものはご遠慮下さい。

肌着：脇の汗を吸ってくれる、半袖を着用してください。

ズボン：年間を通して、長さは5分丈または、7分丈のものを着用してください。長いものは、転倒の恐れがあります。

自分で着脱できるよう、柔らかい素材、ゆったりとしたデザインのものを選ぶようにしてください。

《着用を控えていただきたい服装》

- ・フード付きの服
- ・スカートズボン
- ・ヒラヒラ（レース）がついている服
→遊具などに引っかかり、けがをする恐れがあります。
- ・スパンコールやボタン（スナップ以外のもの）がついている服
→取れて落ちた際に、誤飲する恐れがあります。

髪留めについて：ヘアピン類は使用不可です。0～1歳児クラスは、ヘアゴムを含め使用不可となります。

落とした際に誤飲する恐れがあるため、ヘアゴムは飾りのないものを使用してください。

※ 2歳以上の、髪の長いお子さんは、髪を束ねてあげてください。

休に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」です。

記念日には普段の歯磨きや保湿を見直してみましょう。

11月8日 118 いい歯を守ろう

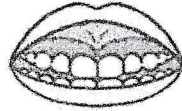
仕上げみがき、していますか？



まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

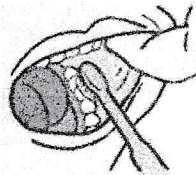
痛くしないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

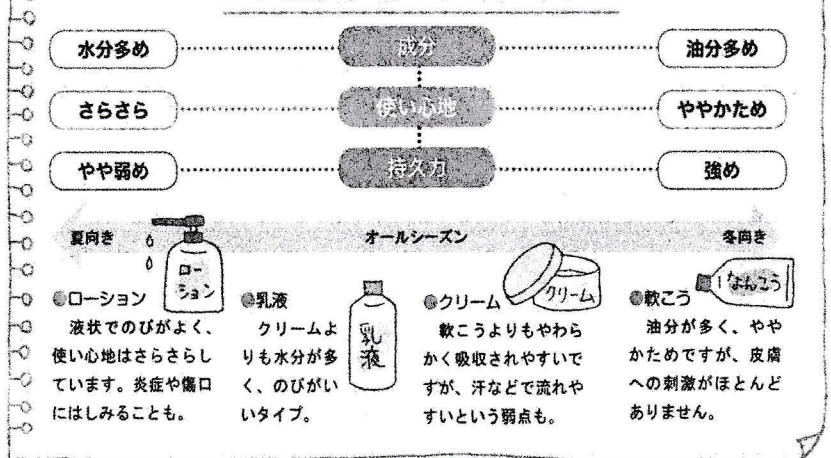
11月12日 1112 いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

保湿剤、使い分けましょう！



10月の感染症罹患者数

- ・流行性結膜炎 1名
- ・アデノウイルス 3名
- ・ヒトメタニューモウイルス 4名
(うち肺炎による入院 2名)
- ・溶連菌 1名
- ・インフルエンザB型 1名

インフルエンザと診断されたら…

感染力が強く、登園再開の目安が決まっています。

- ・熱が出て(発症)から5日経過している
- ・熱が下がって(解熱)してから3日経過している。

※この両方を満たしていることが必要です。

登園再開には「登園許可証」が必要となります。

よい子ネット→ログイン→配布物にて、ダウンロードできます。ログインしないと表示されません。

11月の保健行事予定



6日(月) 身体測定 3・4・5歳児
7日(火) 検尿検査 提出日9時30分まで
※検体容器は10/31(火)に配布済み

13日(月) 身体測定 0・1・2歳児
14日(火) 検尿検査 予備日9時30分まで
就学前検診(5歳児)
16日(木) 内科検診 全園児対象
運動機能検査(4・5歳児)

☆就学前検診・運動機能検査対象者には、
11月2日(木)に問診票を配布いたします。
11月9日(木)までに、提出をお願いします。