# ほけんだより　11月



2026年11月号
ニチイキッズ
まつなわ西保育園

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪、うがいと手洗いが予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い身体を作ることも大きな風邪予防となります。ご家族皆さんで気をつけていきましょう。

## インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、１シーズン２回接種が標準です。接種してから、２週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

## だいじょうぶ？鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、
鼻水が出たら拭く、
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。



## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、
綿100%で半そでのものが
いちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。
Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの１枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

## 健診 Q&A



健診時や毎日の連絡帳のご質問の答えで、共有できるものを ご紹介いたします。

**Q.お薬が嫌いです。特に食後だとお腹もいっぱいで飲みません。**

A.ドライシロップは、甘みがついているので、極少量のお水でといてサッと飲むのがおすすめです。服薬ゼリーや少量の好きな飲み物に溶かしても良いです。カロナールなどの解熱剤以外は、ほとんどの薬は食前に飲んでも大丈夫です。主治医にも確認してみてください。

**Q.寝る時は、どんな格好で、どんな掛物が良いですか？**

A.子どもは暑がりなので、薄手のパジャマを素肌に着せます。バスタオル、タオルケット、薄手の毛布、綿布団の４種類で調節してみましょう。布団をけったり、ゴロゴロ転がるのは暑いからです。背中やお腹などの体の中心部分が冷えていなければ、手足が多少冷えていても問題ありません。

