



令和7年11月1日

ニチイキッズ
小緑保育園

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。
先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、
生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。



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。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

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、下着の代わりにはありません。



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、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。



いい歯の日

11月8日はいい歯の日。子供の健康を守るには大人が毎日仕上げ磨きをしてあげることが大切です。

風邪予防

●免疫力が下がると風邪をひきやすくなります。子どもの風邪を予防するためにまずはしっかりと睡眠をとる事と偏りなく食べることを意識しましょう。