

# 11月ほけんだより

令和3年10月29日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園聖ヶ丘保育園

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。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。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは暖かくしてあげましょう。

## 風邪をひかないためには、何をする？

感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

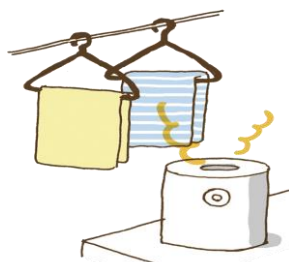


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに服を脱いで調節しましょう。

### 室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

### 体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



## ★インフルエンザの予防接種を受けましょう！

●2回の接種が必要 ●効果が出るのは2回目接種から約2週間後 ●効果は約5か月間持続する

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。予防接種の特性を知って、早めに受けましょう！

### ★11月26日に内科検診を行います。

髪の毛の長い場合は結んできて下さい。

