



昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になりました。子どもは外気温の影響を受けやすく、寒さを感じやすいので、朝や夕方などは温かくし、日中は薄着で過ごし、体温調節を補助していきましょう。

せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

インフルエンザの流行する季節です。 予防接種はお早めに……

2回の接種が必要

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されています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する



乾燥する季節です！

爪をしっかり切って、皮膚トラブルを防止しましょう

乾燥する季節となりました。肌も、乾燥し、荒れやすい時期です。爪を短く切ったつもりでも、伸びるのが早かったり、端がとがっていたりすると、うっかり、ひっかいてしまい、傷ができてやすくなります。

週末などを利用し、週に1回は必ず、爪を確認し、伸びていれば短く切って、端も角をとるようにしてください。

肌の赤みが目立ったり、かゆみがあるようなら、保湿剤を使用し、肌を保護しましょう。



10月の感染症

手足口病 1名 突発性発疹 2名

11月の予定

11/1~10 身体測定 (各クラスごと)

11月4日(木) 14時~ 園医健診(0歳・1歳児)