



朝・夕の気温差が一年中で最も大きいこの時期は、風邪やウィルス性の胃腸炎が増えてきます。生活リズムを整え、体調が悪い時は早目の休養を心がけてこじらせないようにしましょう。

地域的には、下痢・嘔吐(感染性胃腸炎)が発生しているようですので、気をつけましょう！

保健行事

0才児健診・内科健診 10月08日(火曜日)0才児・1~2才児 午後2:30~

10月29日(火曜日)0才児・3~5才児 午後2:30~

※嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方もぜひ、お子さんと一緒にお越し下さい。身長・体重測定もしています。

薄着の習慣は秋がチャンス

日中は、ぽかぽかと暖かかったのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くなあとと思うと暑い位になったりと、気温の差が激しく、大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまうこの頃です。しかし、薄着の習慣を作るのには、最適の季節です。



なぜ 薄着が良いのでしょうか

薄着は、外気温を感じる事が出来るので、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や、健康機能を高めることが出来るようになるからです。外気温に対する抵抗力が強くなって、風邪をひきにくい、丈夫な体を作ることになるからです。

薄着の目安は・・・

大人より1枚少なめが基本ですが、体調や発汗、顔色などを見て調節しましょう。

下着(綿の袖なしか半袖) + 半袖Tシャツ + 半ズボン (6ヵ月以降)

登園時に長袖や長ズボンで登園しても、日中は薄着になる様、子どもの体調に応じて対応しています。洋服等の準備をお願いします。

肌着の大切さ

少しずつ肌寒くなって参りました。この時期、肌着を着ないで長袖一枚で登園してくるお子さんもいます。しかし半袖シャツやランニングシャツを下に重ね着して半袖を着て四肢を出したほうが自律神経を刺激しますし、暖かいのです。

肌着は、皮膚面積の約60~80%を包み「第二の皮膚」とも呼ばれ、健康維持の役割を果たしています。また、汗や汚れを吸収し、肌を清潔に保つ役目もあります。ただ、おなかが完全にかくれないような短い物や古い下着は役目を果たさないので注意しましょう。

下着一枚プラスで、暖かさ4℃アップ!ですって・・・

- なぜ、肌着を着るといいの？
- ・体を暖かく保温してくれます。
 - ・皮膚の清潔が保たれます。
 - ・汗・汚れを吸収します。



肌着の選び方

- ・やわらかいものを・・・子どもの肌は、大人よりも薄くて弱いので、洗っても固くならない「やわらかい下着」を選びましょう。
- ・しめつけないものを・・・育ち盛りの子どものにとって、「動き」は重要です。体をしめつけない動きやすいものを選びましょう。
- ・子どもは、よく汗をかきます。汗をよく吸い、ムレにくい物を選びましょう。