

ほけんだより 11月号



野上あゆみ保育園

2025年11月4日

暑さが続いていましたが、急に寒さが感じられています。保育園のお部屋の気温は 20℃以下になりました。厚着をさせたくなりますが子どもは体温が高いために「おとなより一枚少なめ」が目安です。

冬の服装

屋外で過ごす場合の服装例（下着＋トップス＋上着）

○下着…汗を吸うものを選ぶ

下着を着ておくことで汗をかいても肌を清潔に保ち、体温調節を助けてくれます。ヒートテックは汗を外へ排出することができないレーヨンが素材です。汗をかいても乾かないのでべたついて蒸れた状態になり不快です。汗をかいて遊んでいる子どもには直接肌に触れるの肌着としてヒートテックは不適切です。

○トップス…汗を吸うものを選ぶ。脱ぎ着しやすいものがおすすめ

○上着（カーディガン、ジャンパー）…

動きやすく、脱ぎ着しやすいものがおすすめ

- 子どもの首筋や背中に触れて、汗ばんでいるときは着せすぎです。
- 朝は寒くても体を動かすと体温が上がるので、脱ぎ着しやすい服装がおすすめです。気候に合わせて、肌着、薄手のシャツ、トレーナー、外用の上着などを組み合わせ、重ね着して調整しましょう。
- 保育園には床暖房がある部屋もありますが無い部屋もあります。お昼寝の時の布団を夏より厚めの物を用意してくださいね。

感染症の予防

保育園は集団生活なので、一人の感染からあっという間にひろがります。予防接種や手洗いやうがい、規則正しい生活で予防していきましょう。

子どもの感染症予防の一つは家庭に病気を持ち込まないことが大切です。新型コロナウイルスが流行していた時は、インフルエンザの感染者は2名ほどでした。マスク着用も減って、他者との交流が増えることでインフルエンザだけでなく、様々なウイルスの感染も増えています。

年末に向けて楽しい家族行事も予定されているでしょうが、大人は翌日は休みでも子どもは保育園に登園してかなり機嫌が悪いことがあります。外出後の子どもの体調に注意してくださいね。

予防接種について

予防接種を受けた後は安静が必要です。夕方からの接種をお勧めします。経鼻弱毒生ワクチンをされている人も含め、予防接種を受けた時はお知らせくださいね。

11月8日はいい歯の日



自分で歯みがきができるお子さんも、1日1回は大人が仕上げみがきをしましょう。