

ほけんだより 11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。

また、今現在コロナの感染は落ち着いてきていますが、今シーズンはインフルエンザが流行するという話題も目にします。人混みに出掛けする際は、手洗いや手指の消毒を行い、マスクを着用するなどの感染予防を心がけましょう。

これからやってくる本格的な冬に向けて、丈夫な体作りを心がけましょう。

外遊びをたくさんしましょう！お子さんの服装は「活発にあそべる」

という点を優先に、寒い冬も快適に過ごす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、下に着るとごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

動きやすい服装で



薄手の重ね着

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。

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。インフルエンザやコロナ対策をしながら、気をつけていきましょう。

がらがらうがい



せっけんで
手を洗う



3食
しっかり食べる



早寝早起き



健康な体作りが、
かぜの予防に

