



気温が下がり始め、肌寒く感じる日も増え、本格的な秋を実感する季節になりましたね。  
 朝晩と日中の気温差があり、登園時や降園時は寒さを感じることも多いですが、  
 日中汗ばむ時もあります。子ども達は日中、身体をよく動かして遊んでいるので汗をいっぱい  
 かいている時もあります。朝夕の送迎時は上着などで調節してもらい、日中は薄手の長袖や  
 日によっては半袖など、子どもが調節しやすいようお着替えなども半袖長袖と両方多めに  
 準備をお願いします。

### 秋は薄着の服装で

11月！！

本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、  
 かぜを引きにくい体になります。  
 外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、  
 病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、  
 薄手の衣服を重ねるなどして、  
 じょうずな体温調節を行いましょう！！



### インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



### 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザ  
 にかかりにくくなり、  
 発病しても重症化する  
 のを防ぎます。  
 接種を受けてから  
 抗体ができるまでには  
 約2週間かかるので、  
10月～12月頃には  
 接種を済ませておきましょう。



### ★内科健診のお知らせ★

日時  
 11月18日10時～

嘱託医 はるなクリニック 春名 令子 医師  
 今年度2回目の内科健診を行います。気になることや見て  
 ほしいことがあれば、事前に担任までお伝えください。健診  
 終了後、「けんこうてちょう」をお返ししますので内科健診・  
 歯科健診・身体測定にサイン、予防接種などの追加情報を  
 記入して11月25日までに再度、提出をお願いします