



# ほけんだより



令和4年11月1日  
すまいる保育園

どんぐりやきれいな落ち葉など「自然の落とし物」がたくさん。そして青空には色とりどりのバルーン。子どもたちを楽しませてくれています。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。

この時期は体調を崩しやすいので衣服の調節をし、体調を整えていきましょう。



## インフルエンザ流行の季節を迎えます。



(昨年度は、園ではインフルエンザの発病はありませんでした。)

☆ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があると言われてています。

<感染経路> ・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」

・ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

<予防対策> ・インフルエンザの予防接種(子どもの場合、2回接種が標準です。)

\* 予防接種を受けた時はお知らせ下さい。

・室内の換気と加湿 ・こまめな手洗い ・手指のアルコール消毒

**出席停止となります。登園時に登園許可書を持参してください。**



## 鼻水の色をしてみよう

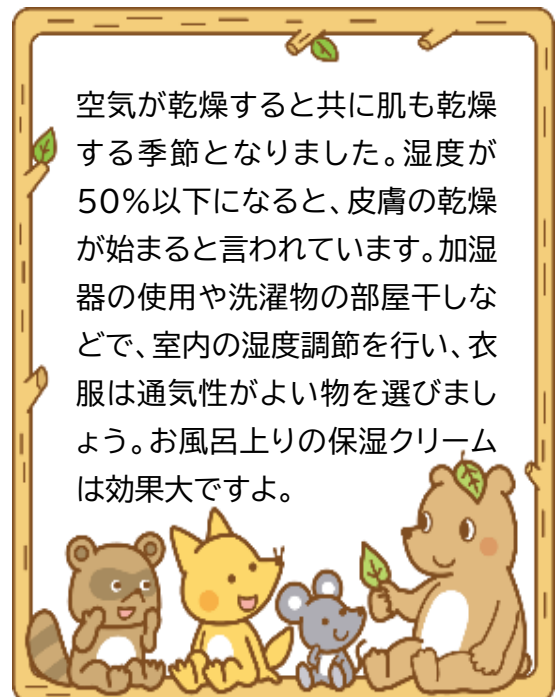
### 透明

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。



### 黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院に行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。



空気が乾燥すると共に肌も乾燥する季節となりました。湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣服は通気性がよい物を選びましょう。お風呂上りの保湿クリームは効果大ですよ。