



みなみだより 11月号

R7.10.30 坂上

気温が下がり、肌寒い日が多くなってきましたね。肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心がけていきましょう。背中に手を入れて汗ばんでいるようなら厚着です。ベストやカーディガンを着せると調節しやすくて良いですよ！

＜11月の予定＞

月	火	水	木	金
3	4	5	6 発育測定	7
10	11	12	13 11月生まれ の お友だち 誕生カードを 作りましょう	14
17	18	19	20 ふれあい遊び 10:30～	21
24	25	26	27 乳児園で 遊びましょう 10:00～ 11:00	28

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、などの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

高熱に注意！

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意！

抗生素を飲んでから24～48時間は登園停止です。

症状が落ちたからと薬をやめる、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に
ネギのみそ湯

吐き気止めには
ショウガ汁

体の調子を整える
里芋菜類

ビタミンC
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カルテン
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど