

11月

保健だより

社会福祉法人
光輝の歩福社会
子むすびの森保育園
H30. 11、10

気温が下がり、朝夕の寒暖の差が激しくなってきました。季節は冬に向かておりインフルエンザや風邪が最も流行る時期です。衣服の調整をしながら薄着の習慣を身につけ寒さに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。



<外でたくさん体をうごかしましょう>

寒くなるとお部屋の中で過ごすことが多くなります。外で思いきり体を動かす事によって熱をつくる筋肉がきたえられます。



寒さにまけないように、体

<睡眠を十分にとりましょう>

乳幼児は十分な睡眠をとることにより免疫力がたかまり、細菌やウイルスをやっつけるリンパ球が増えます。



の冬支度をしましょう！

<栄養バランスのとれた食事をしましょう。>

バランスの良い食事でエネルギーを補給し、病気と闘う力を体の中に蓄えましょう。

特に粘膜を丈夫にするビタミンを十分にとりましょう。

ビタミンCはウイルスの働きを抑えたり、抵抗力をつけてくれます。



<薄着の習慣を身につけましょう>

手足がつめたいからといって厚着をさせていませんか？手足の皮膚は冷えることによって、体内の熱を外に逃がさない働きもっています。

また、冷たい刺激で皮膚がきたえられ、自律神経が活発になります。

インフルエンザ園内感染予防の協力依頼

これからの時期は空気が乾燥して寒さもだんだん増し、インフルエンザが最も流行してくると思われま

す。園では園内感染予防のため、出席停止期間や家族にインフルエンザが出た時の家庭保育のご協力依頼をしています。引き続きご協力よろしくお願

★お願い★

後期の予防接種状況の記入用紙を15日(木)に持たせますので記入して21日(水)までに持たせて下さい。

