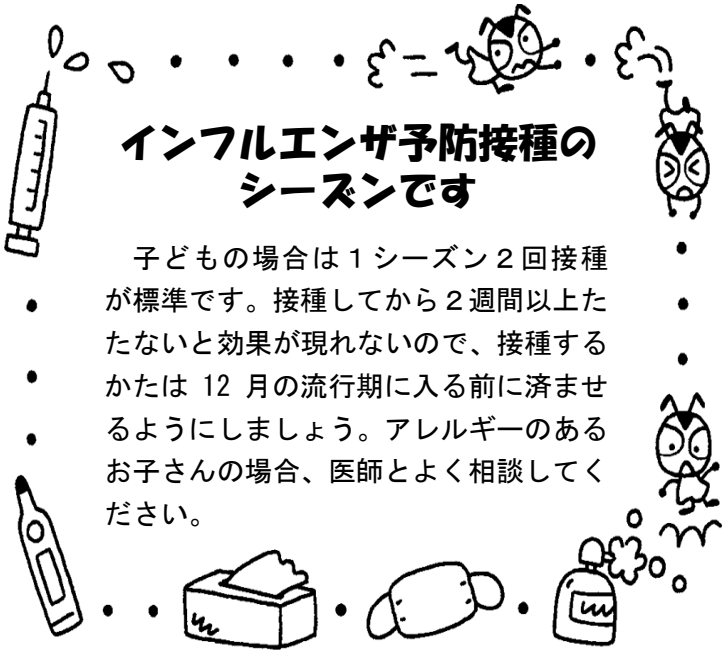
11月のほけんだより

令和８年 11 月発行
嘉麻市病後児保育室
にこにこルーム
TEL0948-52-0700

朝夕が少しずつ冷えこむようになってきました。一日のうちの寒暖差が激しくなると体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けてじょうぶな体作りを心がけインフルエンザの対策も早目に行いましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は１シーズン２回接種が標準です。接種してから２週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは 12 月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合、医師とよく相談してください。



薄着の習慣は秋からスタート

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。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは１枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

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、のどの痛み、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







嘉麻市病後児保育室 にこにこルーム

病気の回復期のお子さまを保育士と看護師がお預かりします。その日の状態に合わせゆっくりと過ごすことが出来ます。

ご相談は
0948―52―0700
（どんぐり保育所内）

