



木々が色づき、もうすっかり秋の気配が・・・。10月は、まさかの台風、気温も夏に逆戻り？急な朝夕の冷え込み、夏の暑さで体調を崩しやすい時期なのに対応できなかつたりしていませんか。12月には「おゆうぎ会」があり、子どもたちは楽しみにしながら練習に励みます。衣服の調節や温かい食べ物で、体調を整えていきましょう。



### 身体測定

13日(火) 赤・黄・青組

14日(水) 白・桃組



### ～寒さに負けない体力づくり～

風邪をすぐ引く人と、めったに引かない人、直ぐに治る人と、長引く人がいます。

この違いは？

〈免疫力〉

ウイルスなどが体内に侵入したとき、これを退治しようとする免疫機能が働きます。

この免疫力を高めるには、規則正しい生活をして、休養・睡眠を十分とること、栄養バランスのよい食事、適度な運動などが大切です。

〈薄着の習慣〉

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。冬に向けて抵抗力をつけ、また、皮膚を鍛えることにより、風邪予防にも繋がります。温度調節しやすいよう厚着をしないで、なるべく薄着で過ごしましょう。

- 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

☺朝起きたとき、乾布摩擦をすると体温も上がり、日中の活動がしやすくなりますよ！！



### 健康診断・歯科健診をおこないます。



7日(水) 午後1時～内科健康診断

22日(木) 午前10時～歯科健診

それぞれ、受診をするようお話があった場合は、必ずすぐに受診するようお願いいたします。

結果がわかりましたら、担任にお知らせください。



### ノロウイルスなど感染症胃腸炎での嘔吐・下痢について

- 1) 嘔吐物や便で汚れた衣服などは、洗わずにビニール袋に入れて、ご家庭にお返しします。  
・園内で洗うと、ウイルスが拡散するため
- 2) 汚れたものを持ち帰った際、お子さまが感染症にかかっていることが疑われる場合には、家庭内で感染を防ぐために消毒を行ってください。
  - ① マスク・ビニール手袋をつける。
  - ② 0.02%次亜塩素酸ナトリウムで30分以上つけ置きし、他の者と分けて洗う。洗い場は、よく洗浄・消毒する。

#### 〈0.02%次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方〉

- ① 2Lのペットボトルを用意する。
- ② 家庭用塩素系漂白剤5%（ハイターなど）をペットボトルのキャップ2杯分入れる。
- ③ 水道水を2Lいれて薄める。