

ほけんだより

2025年11月号

あおぞら保育園

朝・晩は特に寒さを感じるようになってきて、冬がやってくることを実感します。急に寒さがかかるこの時期はまだ体が慣れず、もっと気温が低いはずの真冬よりも寒さを感じます。感染症にかかりやすくなる時期ですので手洗いなどでしっかりと予防につとめましょう。

11月の保健予定

5日	ひよこぐみ身体測定
6日	りすぐみ身体測定
7日	うさぎぐみ身体測定
10日	ぞう・きりんぐみ身体測定
11日	らいおんぐみ身体測定
27日	園医診察日(ひよこぐみ)



高温多湿に弱いのがウィルスです！

感染症予防のためには部屋の環境整備が大切です。ただ、ウィルスが高温に弱いからといってエアコンで1年中快適な生活を送っていても自律神経が弱って寒さへの抵抗力も無くなってしまい逆効果。冬の室内は温度より湿度を上げましょう。

湿度が50～60%になるとウィルスの生存率は約3%まで下がります。部屋の湿度を上げることは感染症予防にもなり、またかかってしまった時には薬を飲むよりもっと回復に有効だといわれています。

これから乾燥がすすむ時期になります。加湿器の使用や部屋に濡れタオルをかけたりなど、湿度のコントロールに注意しましょう。



寒さをのりきるためには...

これからますます寒くなっていくこの時期暖かさを保つために必要なものといえば「下着」です。寒さから身を守るためには服と服の間に空気の層を作ることが大切ですが、子ども達には身体を思い切り動かして遊ぶので厚着をして着ぶくれするとかえって動作が鈍くなり危険です。

そこで、下着を活用しましょう。下着1枚でからだの表面温度は2℃アップします。柔らかい素材で半袖のものが動きやすくておすすめです。

体温は1度下がると免疫力が30%もダウンするといわれています。

保温保湿性、汗や汚れの吸収力優れた下着でこの寒さを乗り切って元気に過ごしましょう。

