



ほけんだより

平成29年11月1日
粉河保育園

秋も深まり色づいた木々の葉が美しい季節となりました。
11月は日中と朝夕の気温の差が激しいので、
風邪をひかないように日常生活の中で予防が大切です。

寒さに負けない 丈夫な体を作りましょう！！

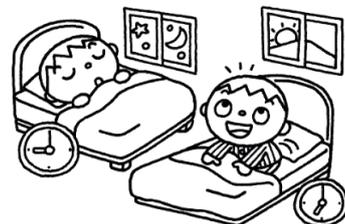


☆薄着で元気に過ごしましょう

厚着をしすぎて汗をかくとかえって冷えてしまい風邪をひく元になります。
大人より1枚薄着と考えてみましょう。

☆たくさん外遊びをしよう

外遊びは良い菌も含め、色々な菌に触れる機会になります。
外で元気いっぱい体を動かし免疫力のある体を作りましょう。



☆生活リズムを整えて

早寝・早起きを心がけ、疲れを翌日に残さないようにしましょう。

☆手洗い・うがい

病気予防のために大切な習慣です。
外出先から家に戻ったら、ご家族みんなで実行しましょう。



インフルエンザ?と思ったら・・・

- ・医療機関を受診しましょう
- ・インフルエンザは
解熱した後2日を経過するまでは、
登園停止と決められています。

※登園には医師が記入した
意見書が必ず必要です。



8:30以降、登園次第
戶外遊びをしています。
朝ごはんをしっかり
食べて早めに
登園してください！！