

風間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

### 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたく  
なりますが、薄着で寒さや外  
気を感じることで、寒さへの  
適応力がつきます。また、セ  
ーターやフリースなど厚いも  
のを1枚着せるよりも、重ね  
着をするほうが空気の層が厚  
くなり、温かさがアップしま  
す。



#### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。  
綿の肌着を着せてください。寒い時  
期は半そでの肌着もおすすめです。

#### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのT  
シャツやベストを着せ、外に出ると  
きはトレーナーやセーターを……と  
いう具合に衣類を重ねると温かく、  
調節もしやすいのです。

#### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位  
です。靴をはくときは、くるぶしを  
覆う長さの靴下を。

## せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれていま  
す。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさ  
ないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

### 日中は せきエチケットを守る



#### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないよう  
マスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんには  
マスクをつけなくていいです。



#### マスクをつけていない ときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、  
手を介してしぶきが広がります。  
とっさのときはひじで押さえます。



### 夜は 上半身を高くして寝る

横になるとせきが出  
て、息苦しくなる  
ときは、背中の下に  
クッションなどを当  
てて少し上半身を起  
こしてあげましょう。  
せきがやわらぎます。  
寝室を加湿するのも  
効果があります。

### ほけんの行事

11～15日…身体測定 12日…歯科検診

発育診断は園医さんと調整中です。決まり次第コドモンにて配信いたします。