



# 11月のほけんだより

令和6年11月14日発行  
うえだこども園

朝夕の冷え込みが見られ、一日の気温差が大きな季節になってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## 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りしますが、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、子どもには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。

## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加温
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける



### せっけんで手を洗う



### がらがらうがい



## こころがけていこう!

### 3食しっかり食べる



### 早寝早起き

