



高田大谷 子育て通信



ようやく秋らしい気候になってきました。晴れた日は、お散歩や
外遊びにぴったりの季節です。たくさん体を動かして遊びましょう。
一日の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期でもありますので気候の
変化に気をつけながらお過ごしください。

11月の
予定

10日(月)～ 製作ウィーク

テーマ 七五三

なにを作るかは お楽しみです♡

(材料がなくなったら終了です。)



こんな時はご利用できません。



予防接種を受けた日

副反応があらわれることがあります。
接種後はなるべく静かに過ごしましょう。



かぜ症状がある時

咳、鼻水、お腹の調子がよくない時や
体温が 37.5°C 以上ある時はご利用できません。
(入室前に検温をしていただきます。)



感染症に
気をつけましょう!!

これからの季節、気温が下がり空気が乾燥して
くると風邪などにかかる お子さんが増えてきます。

「寒そうだから…」とついつい厚着をさせてしまいがちですが
子どもは大人より体温が高いので、汗をかきやすく
汗が冷えるとかえって風邪の原因になることもあるので
薄着を心がけましょう。



気温が安定しない季節なので、何を着せたらいいか
迷う時もあると思います。

そんな時は **薄手の服の重ね着**がおすすめ!



また、カーディガンやベストは気温の変化に対応
できるので1枚あると便利です♡



おうちでできる
予防法!

手洗い、手指消毒

手洗いは予防の基本です。

手を洗うことが難しいお子さんは
ウェットティッシュやお湯を絞ったタオルで
手を拭いてあげましょう。



換気

こまめにお部屋を換気して
ウイルスが含まれている空気を
外に出すことが大切です。

加湿

湿度は40～60%が理想的。
洗濯物を室内に干すだけ
でも効果があります♡



水分補給

空気が乾燥するこれからの時期こそ水分補給が大切!!
夏よりも汗をかきにくいので、水分補給をするタイミングを
逃しがちです。意識してこまめに水分をとみましょう。



メリハリのある生活で免疫力を高め

感染症に負けない強い体を作りましょう!!

高田大谷子育てひろば

上越市寺町2-24-8 ☎ 025-523-5578

認定こども園 高田大谷保育園 隣接

☑ 高田別院駐車場をご利用ください。

