



高田大谷 子育て通信



園庭の木々の葉っぱはも色づき始め、秋の深まりを感じる季節となりました。
日ごとに寒くなってくると思いますが、体調の変化に気をつけながらお過ごしください。
今月もみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。おしゃべりを楽しんだり
親子でゆったり過ごしたり、気軽に遊びにきてくださいね。

11月の 予定

16日(月)～ 製作ウィーク

手形・足形がとれます!

なにを作るかは お楽しみ～♪

※ 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℃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ため

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よ♡

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りましょう。



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。

