

どんどん日が沈む時間が早くなり、季節が進むのを感じますね。室内と室外で衣服の調整も難しい日もあるかと思いますが、冬に向けて少しずつ寒さに負けない身体づくりをしていけるといいですね。

## 健康

これからの季節、インフルエンザをはじめ、RSウイルスや感染性胃腸炎などが流行しますね。

ウイルスにとって低い気温と乾燥した空気はとても過ごしやすい環境になることもあって、冬は感染症が多くなる傾向にあります。

快適な環境を整えるということは、健康に過ごすためにとても重要なことです。その一つとして、自宅や職場などの湿度がどれくらいなのか？というのを見ても良いかもしれません。室内の湿度を40%~60%に調整できるといいですね。

また、空気の乾燥は、鼻やのどの粘膜も乾燥させてしまい、それによって粘膜が傷つき、ウイルスの侵入がしやすくなってしまいます。加湿とこまめな水分補給で口腔内の湿度を保つことで鼻やのどの粘膜の防御力を保つことができるといいですね。

寒いと体温が低くなることで代謝が低下し、免疫力も低下してしまいます。どんなに対策していても感染症にかかってしまうことはありますが、食事や睡眠など生活リズムを整え、万が一感染症になっても重症化を防げるような体力づくりができるといいですね。



## 保育



子ども達が好きなものを工夫しながら作っています☆



折り紙にシール☆



絵の具で何ができるかな？



紙粘土のワニさん



びっくりばこ！！



### ☆インフルエンザ罹患時の

#### ご利用について☆

インフルエンザと診断されたときは、発熱後24時間以上経過してからご利用いただいています。

ご家庭でもインフルエンザ脳症など重症化につながるような症状がないか観察をお願いします。お子様の様子に「いつもと違う！」という事があった場合は、必ずお知らせください。

