ほけんだより

令和8年10月30日
河南町立中村こども園
保健室

秋から冬へとバトンタッチをする季節ですね。賑やかだった虫のコンサートもそろそろフィナーレを迎えようとしています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので体調管理には十分に気をつけてこれからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

11月保健行事予定

11月10日(火)3･4･5歳発育測定

11月12日(木)0･1･2歳発育測定

11 月4日(水)視力･聴力検査４歳

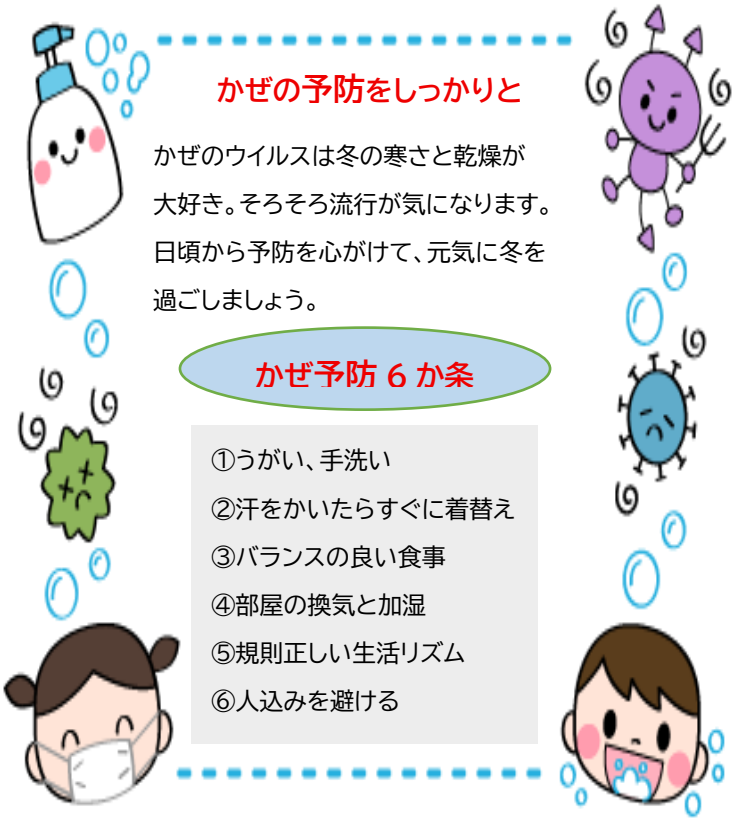
移動動物園

11月11日(水)に移動動物園がやってきます
動物アレルギーや接触でかゆみがでるなど症状の心配がある方は、事前にお知らせください。必要な対応を相談させていただきます。担任または、看護師にお声かけください

冬のスキンケア

冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵です
放っておくと、**「かゆかゆ」「かさかさ」になってしまう**ので、**「こまめに」「丁寧に」**日常的なケアをしてあげましょう！！

＊清潔を保つ
＊たっぷり保湿する



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。日頃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汗をかいたらすぐに着替え
③バランスの良い食事
④部屋の換気と加湿
⑤規則正しい生活リズム
⑥人込みを避ける