



朝晩冷え込むようになり、すっかり秋の訪れを感じるようになりました。子ども達は毎日運動会に向けて取り組みを頑張っていました。これからますます冷え込みが厳しくなっていくので、体調管理に気をつけていきたいですね。

インフルエンザが流行っています！

くしゃみ、咳などの症状の他に、高熱や頭痛が急激に現れたらインフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診をお願いします。

症状：突然の高熱（40℃前後）、頭痛、嘔吐、のどの痛み、激しい咳、鼻水、関節痛、筋肉痛

予防のために：・なるべく人込みを避ける

・部屋の湿度は50%～60%くらいに。こまめな換気をする。

・十分な睡眠、休養をとる。

・バランスの良い食事、十分な水分補給をする。



衣替えの季節です

朝晩は肌寒く感じるが増え、つつい厚着をさせたくてしまいます。しかしこの時期は「薄着の重ね着」がおすすめです。

なぜ厚着より薄着がいいの？

○**汗冷えを防ぐ**：子どもは大人より暑がりです。厚着で汗をかくと、それが冷えて風邪の原因になります。

○**汗に強い体を作る**：秋の涼しさに少しずつ体を慣らすことで、冬の寒さに負けない体が育ちます。

○**動きやすさ**：モコモコした服よりも薄手のほうがのびのび体を動かせます。

衣服のサイズが体に合っていないと動きにくいものです。大きすぎず、小さすぎない、体に合ったサイズの衣服の着用が大切です。

◎一度着替え一式をお返ししますので、入れ替えやサイズ確認、**名前のご記入**をお願いします



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね