



令和 6 年 10 月 1 日 NO.9
札幌市立ひがしなえぼ幼稚園
保健室

長かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目ということもあり、咳や鼻水など風邪様症状の出ているお子さんも増えています。札幌市では手足口病やヘルパンギーナ、溶連菌などの感染症も流行っているようです。風邪様症状がある場合は、朝玄関にいる職員に直接お伝えいただくようお願いいたします！また、早めの受診をお勧めします。

寒暖差に気をつけましょう！

1 日の気温の差が大きいと、自律神経が乱れます！人は自律神経によって体温を調整していますが、気温の差が大きく 1 日に何度も体温調整を行うと疲れてしまうのです。自律神経と免疫は互いに影響し合っているため、自律神経が乱れると身体の免疫力が下がり、風邪を引きやすくなってしまいます。寒暖差に気をつけて、自律神経のバランスを整えましょう！

自律神経のバランスを整えるには？

① 服装で体温調整をする

寒暖差に対応できるよう、でかける時は上着を持つなどして服装で体温調整を行いましょう！



② 規則正しい生活

不規則な生活は自律神経の大敵です！
自律神経に負担のかかる生活を送っていると、寒暖差による負担にも耐えられなくなってしまいます。規則正しい生活を心掛けましょう！



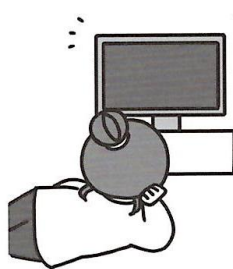
10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を！

お心当たりのあるご家庭は気をつけましょう！



ね まえ
寝る前に
スマートフォンやタブレットを
つか
使っている

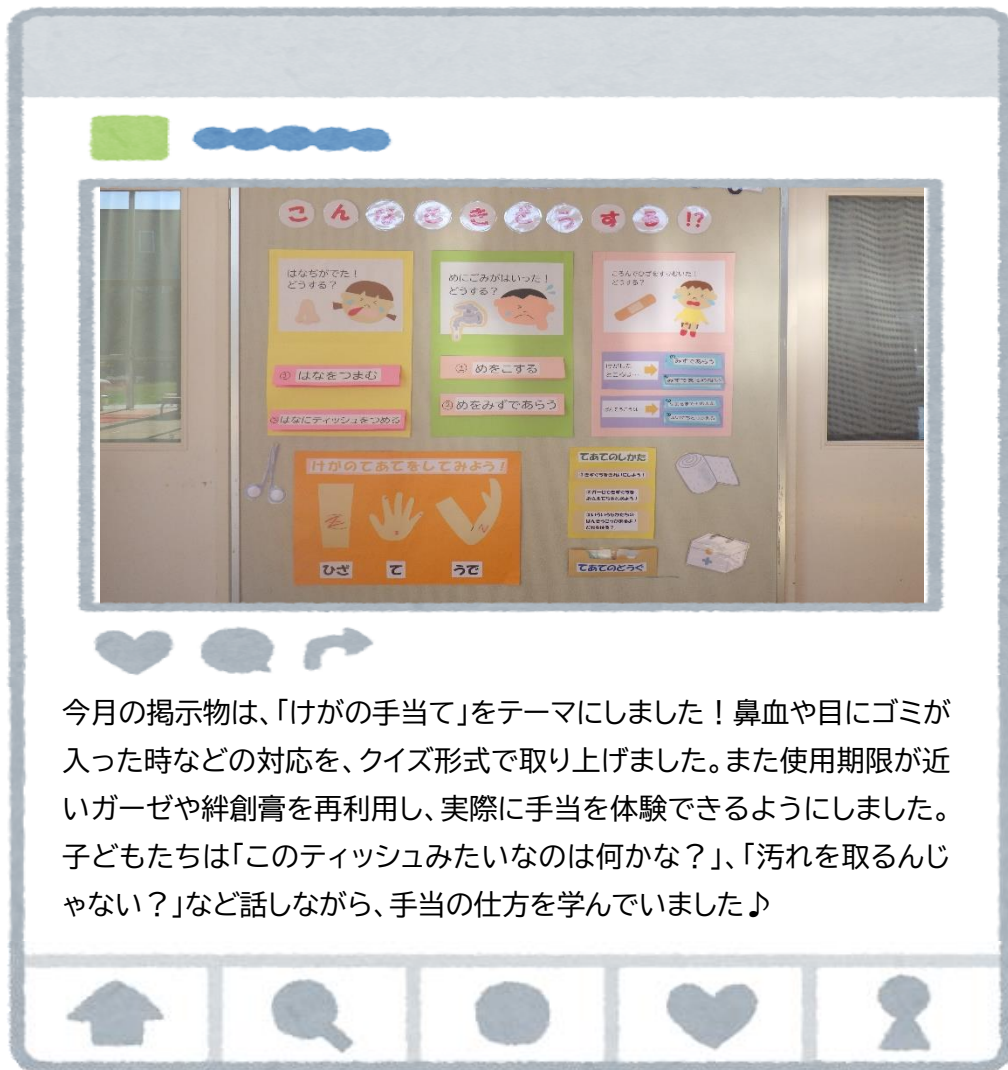


よこ
横になってテレビを見ている



きゆうらい
ゲームは休憩せずに
ちようじかん
長時間、することが多い

今月の掲示物



今月の掲示物は、「けがの手当て」をテーマにしました！鼻血や目にゴミが入った時などの対応を、クイズ形式で取り上げました。また使用期限が近いガーゼや絆創膏を再利用し、実際に手当を体験できるようにしました。子どもたちは「このティッシュみたいなのは何かな?」、「汚れを取るんじゃない?」など話しながら、手当の仕方を学んでいました♪

