



チャイルドハウスこども園

11月に入り、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。季節の変わり目となり、肌寒さを感じる日が増えてきました。戸外遊びで色が変わった葉っぱを目にする子ども達も「秋」から「冬」への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪の予防はしっかりと行いましょう。

せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



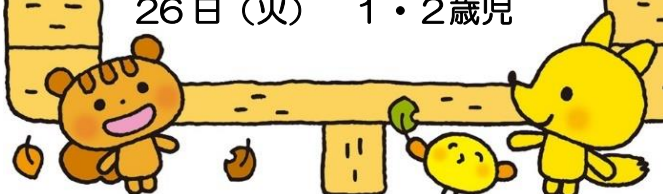
※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

朝晩の寒暖差が大きくなってきました。病気で欠席は少ないですが、鼻水や咳をしながら登園されるお子さんがおられます。風邪のひきはじめに無理をするとこじらせ、治りかけに無理をするとぶり返す原因になります。早めに休養してしっかり治しましょう。

11月の保健行事

身体計測

21日(木)	3歳児
22日(金)	4歳児
25日(月)	5歳児
26日(火)	1・2歳児



子どもの冬の生活

知っておこう！

☆子どもは体温調節機能が未熟

☆子どもは、周りの環境の影響を受けやすく、体温が変わりやすい

☆2歳半くらいまでに汗をかく機能が発達

☆汗をかくことで体温をコントロール

汗をかくための「汗腺」の数は、赤ちゃんの頃から幼少期までに決定すると言われており、この時期に汗をかかせないと、汗腺が未発達で体温調整が出来ない子になる恐れがあるとされます。

☆手足がセンサーとなり、体温を調節

☆大切なのは、体の中心（胴）部分の温度



室内：「①室温上げる ②加湿する ③薄着で」がポイント

- 22～23℃が目安。エアコンで室温を調整し、加湿も心がける！
- 寝室の温度調整が盲点に・・・

寒い時期でも、意外と布団の中は高温になっています。子ども（特に乳児）は自分で布団をはねのける力がないため、体温が上昇し続け、40℃位になってしまうことも・・・。

冬でも脱水症状を起こす場合があります。

寒い部屋のままで布団に入るのではなく、室温を調整し、布団は薄目のもので対応しましょう。

衣服：子どもの服装は、体温調節の発達に合わせて行います。

「自分自身で体温を調整する力」を育てることを心がけましょう。



服装のポイント

新生児～生後1ヶ月

⇒ 基本的には体温調節が未熟なため、大人より1枚多め

生後1ヶ月～3ヶ月

⇒ 手足の動きが活発になってくるので、大人と同じくらい

生後4か月～

⇒ 汗をかきやすいため、大人より1枚少なめ

運動すると体が発熱しやすいので、まめに脱ぎ着をして調節する

服装のコツ = 「空気の間層を作ること」と「肌に繊維の刺激を与えないこと」

分厚い物を1枚着せて寒さをカバーするより、肌着2枚を着た方が温かい！

肌着と肌着の間の空気があたたまって薄着でも温かい状態を作ることができます。

一番肌に近い部分は、コットンの肌着を着ることで繊維の刺激を与えないことも大切です。

暑い！と言われたときや汗ばんでいるときは薄手の物から脱がす！

背中に手をいれ、肌の温かさや汗をかいていないかを確認しましょう。

熱いと感じたら肌着を1枚脱がせて見ればOK☆ 温かい空気の間層を減らすことで調節します。

触れた手が冷たいときは、逆に切るものを1枚増やして、温かくしてあげましょう。

足裏で体温調節をするので、室内では靴下をはかないほうがよい！

