すずらん通信 11月号

～ 冬に向けて、元気な体をつくろう ～

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝夕は冷え込む一方で、
日中は暖かい日もあり、気温差から体調を崩しやすい時期です。
これから冬に向かって、風邪や感染症も流行しやすくなります。
「よく食べる・よく眠る・しっかり休む」を大切にして、元気に過ごしましょう。



食育 ～秋の味覚を楽しもう～

11月は、さつまいも・かぼちゃ・れんこん・きのこ・
りんごなど、おいしい食材がたくさんあります。
旬の食材には、その季節ならではのおいしさがあります。

こんなことをしてみましょう

★「これは何かな？」
「どんなにおいがする？」
「どんな色かな？」と、親子で話しながら
食べることで、食への興味も広がります。

★食欲が落ちているときには、無理にたくさん
食べさせようとせず、食べられるものを少量ずつ、
体調に合わせてあげましょう。

旬の食材で
からだもこころも
元気に！



乾燥 ～うるおいを保って、のど・鼻を守ろう～

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、
風邪や感染症にかかりやすくなります。
室内では、適度な湿度を保つことを意識しましょう。

こんなことを心がけましょう



- 加湿器や濡れタオルなどで、室内の湿度を
50～60%に保ちましょう。
- こまめな水分補給をしましょう。
「喉が渇いた」と言う前に、少しずつ水分を
とる習慣をつけておくと安心です。
- 外出時は、マスクの着用もおすすめです。



加湿＋換気を
上手に組み合わせて
快適な室内環境を
つくりましょう

感染症 ～手洗い・うがい・換気で予防を～

これからの季節は、風邪やインフルエンザなどの
感染症が増えてきます。感染症予防の基本は、毎日の生活の中に
あります。

基本の予防ポイント

手洗い



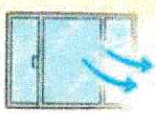
外から帰ったとき、
食事の前、トイレの後
などは、石けんを使って
丁寧に洗いましょう。

うがい



のどをうるおし、
ウイルスや菌を
洗い流しましょう。

換気



寒い季節でも、
定期的に窓を開けて
空気を入れ替えましょう。

十分な睡眠・バランスのよい食事



免疫力を高め、
感染症に負けない
体をつくりましょう。

家族みんなで
できることからはじめましょう

こんなときは、いつもと違うサインかも？

子どもの体調を見るときには、体温だけでなく、
普段の様子と比べることも大切です。

- ☐ いつもより元気がない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ 眠りが浅い・よく眠れない
- ☐ 機嫌が悪い
- ☐ 顔色がいつもと違う
- ☐ 咳や鼻水が続いている

「なんとなく
いつもと違うな」と
感じたら、無理をせず
ゆっくり休ませて
あげましょう。



病児保育室からのお知らせ

病児保育室では、体調がすぐれないお子さまが安心して過ごせるよう、
一人ひとりの体調や症状に合わせて保育を行っています。



利用時には…

- 症状がいつから始まったか
- 食事や水分はとれているか
- 睡眠の様子
- 排便や排尿の様子
- 服薬の有無

などをお知らせいただけると、お子さまの状態を把握するうえで大切な情報になります。
「いつもと違うな」と感じたことも、遠慮なくお伝えください。
ご家庭と病児保育室で情報を共有しながら、お子さまの回復をサポートしていきます。

今月のちょこっと食育

秋の味覚を楽しもう！

さつまいも・かぼちゃ・れんこん・きのこ・りんごなど、
旬の食材には、その季節ならではのおいしさがあります。
「これは何かな？」と親子で話しながら食べることで、
食への興味も広がります。

食べることは
心と体の元気につながります



すずらん通信では、これからも子どもたちの健康や子育てに役立つ情報をお届けします。

院内保育所すずらん　病児保育室