11月 ほ け ん だ よ り

2026年11月号

辰巳第二保育園

運動会も無事に終了し、11月に入りました。朝夕はぐっと気温が下がり寒さを感じる季節になってきました。１日のうちの寒暖差が厳しいと風邪をひきやすくなります。

また例年にない予防接種前からインフルエンザの流行が見られていますので、園での感染拡大しない為にも免疫力を上げて病気をはねのけていける、じょうぶな身体づくりを心がけましょう。

動きやすい服装で

最近のこどもたちは、とってもおしゃれになりましたね。ただ、普段の服装は「活発に遊べる」という点を優先していただければと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの１枚着るよりも保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。



下着を着る

保湿性・吸温性を考えると綿100%で半袖のものが一番。ただ、古くなってくると目が詰まって保温性が低下しますので気を付けましょう。Tシャツは、下に着ると動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、一人で着脱しやすいものが良いでしょう。



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたい風邪。うがいと手洗いが風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも大きな風邪予防になります。ご家族みんなで気を付けていきましょう。

おしらせ

0歳児健康診断

11月9日（月）14：00～予定です。

※先月全園児健診で欠席されたおこさまは、上記の日程で実施します。

歯科健診



11月18日（水）9：30から歯科健診があります。
当日朝の歯磨きと時間までの登園よろしくお願いいたします。
前回健診を受けていないおこさまは必ず受けるようお願いします。

今日は何の日？ 11/8は「いい歯の日」
こどもが歯磨きをしていても、できるところまでやったあとは、最後仕上げ磨きをしてあげましょう。定期的な歯科健診も虫歯予防になります。

おねがい



○予防接種（インフルエンザなど）を受けられた方は、担任までどこに打ったのかお知らせください。