



# すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園

平成 30 年 10 月 31 日発行

色づき始めた木々が、見慣れた景色をいろどっています。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあり、厚着をしてしまいがちです。活発に動き回る子どもたちは、あまり厚着をしていると、汗をかいて、かえってかぜをひいてしまうようです。子どもが脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装の用意をお願いします。



## 11月の予定

内科健診 13日(火) 10時～

歯科検診 16日(金) 12時～

当日受けられなかった場合、後日嘱託医まで健診を受けに行ってください。

都合で欠席する場合は、担任にお知らせください。健診の時間だけでも連れてきてくださるようお願いいたします。

結果は後日個別にお知らせします。

## インフルエンザの予防接種スケジュールを決めましょう

**Q.** 予防接種をすれば絶対発症しない？

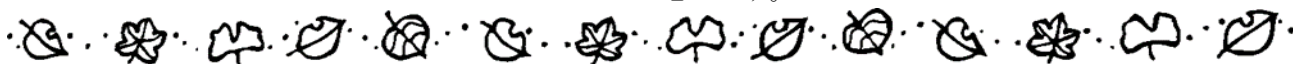
**A.** いいえ。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも手洗いはしっかりと行いましょう。

**Q.** 去年受けたから今年は受けなくてよいですか？

**A.** ワクチンの効果は5ヶ月。また流行するインフルエンザウイルスは毎年違います。

**Q.** うつのは流行し始めてからでもいい？

**A.** ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。体調の良い日にかかりつけ医と相談しながらインフルエンザの予防接種スケジュールを立てるとよいと思います。



## 11月9日 いい空気の日

### 換気の3つのポイント♪

空気の入りと出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。

高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。

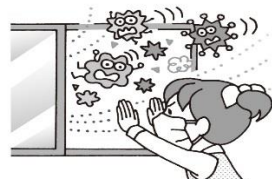
入口は小さく出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。

**換気をする**と・・・○新鮮な空気と入れ替わる

○臭いなくなる

○ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく



特に冬場はせっかく暖まった空気を換気したくない気持ちになりますが、換気をすることにより、細菌やウイルスが外へ出て行き、新鮮な空気が入ります。1時間の1度、窓を開けて入れ替えをすると風邪などの予防に効果的です。じょうずな換気で気持ちよく過ごしましょう！！