



屋間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方おうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

健康診断のお知らせ

●歯科検診

11月14日(木)

9:00開始

(歯科検診で診ること)



歯並び・咬み合わせ・あごの関節の異常
むし歯や歯の汚れはないか、歯茎の状態

●内科検診

11月14日(木)

13:30開始

(内科検診で診ること)



子どもさんにやせすぎや肥満はないか、
呼吸の音、骨(姿勢)皮膚の異常はないか

★ お子さんの歯や体のことで気になることがある場合は、前もって担任までお伝えください。

(お願い) 内科検診当日は脱ぎ着しやすい服装で来て下さい。

髪の長いお子さんは結んできて下さい。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せて下さい。寒い時期は半袖の肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長袖のシャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを…という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下を選びましょう。