



キッズケアルームだよ

令和7年11月吉日

10月の利用状況

上気道炎	11名
流行性角結膜炎	2名
その他	4名

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じるようになりました。日中は元気に体を動かして遊ぶと、汗ばむこともあるかと思います。汗の始末はしっかりと行い、体を冷やさないよう気を付けましょう。



鍋の日

11月7日は鍋の日。「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすると子どもが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋など、工夫をしてみるのもいいかもしれませんね。



お風呂に入ろう

湯船につかることには体を清潔にする以上の効果があります。リラックス効果や親子のコミュニケーション、また血行が良くなることで便秘解消の効果もあるそうです。お父さんお母さんにとっては子どもの健康チェックタイムにもなりますね。一方、子どもは大人より早く体温が上昇します。長時間の入浴は避けましょう。



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、重ね着をする方が空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



長袖シャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出るとき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暖かく、調節もしやすいです。

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてみましょう。寒い時季は半袖の肌着もおすすめです。

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下をはくといいでしょう。