



朝夕過ごしやすくなってきました。日中との温度差があると、体が順応できずに風邪を引いてしまうこともあります。朝気温が低いと、つい厚着させてしまいがちですが、薄着の習慣は、秋からがはじめどきです。気温の変化に応じて半そでや長袖などじょうずに衣服の調節をしていきましょう。



## 読書と外遊びを習慣に

### <読書>

小さい頃からの絵本の読み聞かせと、読書の習慣は想像力をはぐくみ、感性や知性を豊かにします。ゲームやスマホより、絵本と本をそろえてあげましょう。

### <外遊び>

友達との外遊びで運動習慣がつき、自主性や思いやり、仲間同士でのルール作りなど社会性も育ちます。からだを使うたくさんの遊びをすることは、バランスのとれた運動能力や体力をつけます。運動好きになれば、将来の生活習慣病の予防にもなります。

子どもたちの未来のために、宝物となる習慣をつけていきましょう。

- ☆天気の良い日は公園へ
- ☆元気に遊べば早く寝る
- ☆リビングには本棚を
- ☆テレビを消して読み聞かせ
- ☆みんなそろって朝ごはん

日本保育保健協議会 保育と保健ニュースより

## 注意喚起が発令されている感染症

- \* 百日咳・・・高知県内の発生がありました。
- \* 日本脳炎・・・高知県内の豚が感染していたことが分かっています。
- \* 風しん・・・現在 30 歳～50 歳代の方、特に男性は免疫がない人が多い世代です。関東地方で増加しています。
- \* 麻しん・・・医療や福祉施設に勤める職員の方は、国から麻しんの予防注射をなるべく受けるように通知がありました。
- \* インフルエンザも出ました。

これらはすべて予防接種で防ぐことができる感染症です。

大人になってかかると重症化する感染症もあります。できることなら受けておきましょう。

現在妊娠中の方もご注意ください。