



10月に入るまで、毎日猛暑と言われるほど暑かったのに、一転して朝夕冷えるようになり、毎日の服装に悩んだ10月でしたね。  
急な寒暖差で体調を崩してしまうお友達も多かったです。  
体を温めるような食事、十分な睡眠、そして運動で免疫力を高め、病気を寄せ付けたい体づくりをしていきましょう。日中の陽射しの中で走り回ると、まだまだ汗をかきます。「子どもは大人より1枚薄く」を基準に、服装を上手に調節しながら、元気に過ごしていきましょう！



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。  
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・ 進行が速い
  - ・ 38℃以上の高熱
  - ・ 寒気が強い
  - ・ 激しい頭痛や筋肉痛
  - ・ 咳がたくさん出る



## 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

## 11月のうた

やきいもグーチーパー  
作詞：阪田寛夫  
作曲：山本直純

まつぼっくり  
作詞：広田孝夫  
作曲：小林つや江

## 11月の行事予定

20日 (月)	やきいも
21日 (火)	身体測定 避難訓練

## 連絡事項

- 1歳児さかなぐみに新しいお友達が入園しました！  
よろしくお祈いします！
- 暑い間 体拭き用タオルを持ってきて下さり、  
ありがとうございました。

- 個人面談を行います。保育時間中に行いますので、時間には遅れないようお祈いします。
- 肌寒い日に着る薄手の上着を持ってきてください。フードがないもので、動きやすいものをお祈いします。