

10月のほけんだより

看護師 合澤

秋バテに注意しましょう

「なんとなく元気がない」「疲れた様子をしている」「食欲がない」お子さんにそんな症状はありませんか？それは、秋バテかもしれません。子どもの「なんとなく……」を見逃さないように注意してあげてください。

— 秋バテの対処法 —

- 体を冷やしすぎないようにしましょう。
- シャワーだけでなく湯船に浸かりましょう
- 早寝早起きをして、しっかりと睡眠をとりましょう。



秋は薄着で

肌寒くなる朝晩が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。

日中はまだ汗ばむ日もありますので調節のしやすい服装にしましょう。長袖の下には、必ず半袖の体操服の着用をお願いします

うがい、手洗いを しましょうよ

◆ 大分市内でもインフルエンザの流行期に入りました。うがい、手洗いをし、体の抵抗力を高めるために休養と栄養摂取、適度な湿度の保持を心がけましょう