



ほけんだより 10月号



令和7年10月1日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

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。綿の肌着を着せてください。

薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでの 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。靴をはくときは、くるぶしを覆う
長さの靴下を。

解熱剤 正しく使おう

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うた
めの生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、
飲んだり食べたりできないときに
飲ませましょう。

ただ単に熱があるか
らと飲ませるのではな
く、「睡眠をとって体力
を回復させるため」な
ど、必要なときに使い
ましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。
解熱の判断は 24 時間以上
熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは
5～6 時間ほどで、効果が切れた
らまた熱が上がることがほとん
どです。解熱剤で熱を下げて無理を
させると、かえって病気が長引く
おそれがあります。



ほけんの行事

6～10日…身体測定

17日…0歳児健診