

すくすく



令和4年10月17日(火)

* ~ * **秋の気配を感じられるようになりました。** * ~ *

じっとりとした暑さが和らぎ、風が涼しい季節になってきました。朝と晩は涼しく、昼間は暑い日もあるため、服装に困っている人もいるかもしれません。脱ぎ着できる上着を用意して、自分で体温調節ができるといいですね。

冬場の服装の例

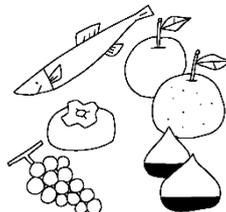
重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

<p>暖かいと感じる室内にいるとき</p> <p>下着 + シャツ</p>	<p>少し寒いと感じる室内にいるとき</p> <p>下着 + シャツ + セーター</p>
<p>外に出るとき</p> <p>下着 + シャツ + セーター + ジャンパー</p>	<p>風の強い外に出るとき</p> <p>マフラー + 手ぶくろ</p> <p>下着 + シャツ + セーター + ジャンパー</p>

※ 上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

「〇〇の秋」

よく、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれます。秋は、夏の暑さも去り、空気はさわやかで、何をするにもよい季節です。夏の間は暑くてできなかったことにも、挑戦してみましょう。みなさんは、何の秋にしたいですか？



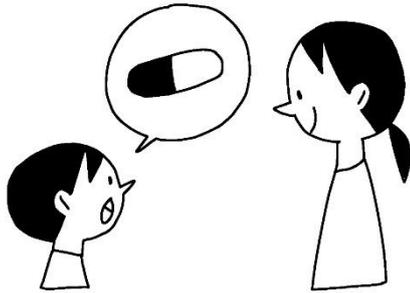
10月17日から23日は、「薬と健康の週間」です

この一週間は多くの人に、医薬品を正しく使用することの大切さと、薬剤師さん（薬を作ったり、飲み方を教えたりしてくれるお医者さん）の役割の大切さを知ってもらおうという目的で作られています。

薬を飲むときのきまりをお家の人と確認しておきましょう。

薬を飲むときのきまりを守ろう

薬の効果をしっかりと発揮するためには、飲む量や回数を守ることが大切です。おうちの人に聞いて、薬の飲み方を確かめておきましょう。



勝手に使わずにおうちの人に飲む量や回数を聞く



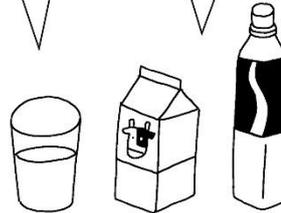
いつ、何回飲むかを知り、指示に従う



子どもが1回に飲む量を必ず守る

○ 水・ぬるま湯
で飲む

× 牛乳・ジュースなど
で飲まない



水かぬるま湯で飲む

感染症予防を続けよう。

愛知県では、9月25日から10月1日の一週間で、1854件のインフルエンザが報告されたそうです。去年の同じ時期は3件だったことと比べると、インフルエンザの件数が大きく増えていることがわかります。岡崎市の小中学校でも、学級閉鎖が出ています。空気が乾燥したり、寒さが強くなってくる季節は、さらに感染症の拡大が心配されます。

11月は修学旅行や校外学習、遠足など、さまざまな学校行事があります。元気に楽しく活動ができるよう、繰り返しになりますが、手洗いうがい、規則正しい生活習慣といった感染症予防を続けていきましょう。

