

ほ け ん だ よ り

暑い夏が過ぎ、朝晩は少しずつ涼しい風が感じられるようになってきました
季節の変わり目は大人だけでなく子どもたちも体調を崩しやすい時期です
夏に溜まった疲れをケアして元気に秋をむかえましょう

秋こそ油断大敵！「乾燥」と「紫外線」

9月は夏のダメージで肌のバリア機能が低下しています

汗をかいたらこまめに拭き、お風呂上りには保湿剤をたっぷり塗ってスベスベ肌を目指しましょう

紫外線もまだまだ強力です 帽子や必要に応じて日焼け止めも使用しましょう

感染症の流行に気をつけよう

秋口は手足口病やRSウイルス等の感染症が流行しやすくなります

日ごろから手洗い うがい、子どもは足の裏も洗うか拭くなどして感染予防しましょう



8000

休日や夜間に子どもの発熱やケガなどですぐに受診するべきか 救急車を呼ぶか 迷った時は # 8000 に電話してみてもいいかもしれません
看護師や医師に相談できます

まだまだ昼間の外遊びは注意が必要です 「ふらっとひろば」など涼しい場所を利用して遊んでくださいね

