



令和7年10月1日 よろこび保育園 看護師 髙野

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。



秋かぜに注意

秋は気温の差が激しいため、かぜをひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

秋にぴったりなエッセンシャルオイル(アロマ)

☆ベルガモット:ストレスや不安を和らげ、心を落ち着かせます。

☆ローズマリー:集中力を高め、精神的な疲労 を軽減します。

ティッシュ、コットンなどに精油を1~2滴垂 らして寝る前に枕元に置いたり、ポケットやバッ グにしのばせて香りを持ち歩くのもいいですね。

☆衣替え☆

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。 この時期は薄手の長袖とカーディカン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えをご用意下さい。

