



11月のほけんだより

令和2年10月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。



ほけん目標

- 薄着に慣れる
- 感染症に負けない体作りをしよう

今日は何の日!?



11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

鼻水・鼻づまりに注意しよう!



鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。

また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったり乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿を心がけましょう。



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。



- 下着を着る
保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



●薄着の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。



●着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

集団健康検診

11月25日(水)13:30~

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、子供の健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことや気になることがあれば、お知らせください。

前日はお風呂に入り清潔にしましょう。髪の毛の長いお子さまは結んできましょう。

