

11月のほけんだより

令和5年10月31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

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。子どもたちも自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。

衣服をこまめに調節しながら、元気に外遊びを楽しんでいきたいと思います。

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

健康な体作りが、感染症の予防に

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に、速やかに撃退できる仕組みがあります。うがいと手洗いは感染症の予防の基本です。

「3つの保」で免疫力を高めてさらに強い体をつくり、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

体を保温する

●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。

室内を保湿する

●空気の乾燥は、鼻やのどの粘膜へのダメージを受けます。またウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器や洗濯物を干して乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

●保護とは「気を付けて守ること」よく寝て、栄養バランスのとれた食事を摂るように気を配り、健康を守りましょう。

体に関する記念日

11月8日 いい歯を守ろう

仕上げ磨きをしていますか？

まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。奥歯の隙間や、歯の裏側など、自分では磨きづらい部分まで、しっかりと汚れを落とし、元気な歯を守ります。

11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケアをしていますか？

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がカサカサしやすくなります。お風呂上り、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

集団健康検診

11月14日(火)

13:00~

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。

インフルエンザが流行の兆しです

冬に流行するかせには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

登園の日安は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで(幼児、乳児は3日を経過するまで)医師の意見書が必要です。必ず園にご連絡ください。