

令和5年10月31日 社会福祉法人たつみ会 認定こども園 杆本保育園 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

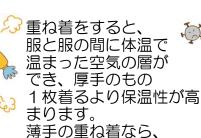
健康な体作りが、感染症の予防に

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



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。



●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

動きやすく機能的です。

### 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

冬に流行するかぜには、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。

登園の目安は、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。