



11月のほけんだより

令和6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

色とりどりの落ち葉、どんぐり、松ぼっくりなど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ひます。



健康な体作りが、感染症の予防に

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

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5日 いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？

子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。



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12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っても大切です。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。