



ほけんだより 11月号

令和6年10月31日

認定こども園
桜保育園

日中は暖かくても、朝夕の冷え込みを感じる時期になってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

丈夫な体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？ちなみに11月29日は「いい肉の日」お肉も野菜もおいしく食べて、風邪や病気に負けない元気な体を作りましょう。

風邪などの感染症にかかりにくくするためには何をする？



風邪の原因となるウイルスは200種類以上あります。インフルエンザは変異しやすいウイルス、また、ノロウイルスはタイプが多く、油断大敵です。感染症シーズンに備えて下記の「3つの保」で風邪などの感染症を防ぎましょう。

当園でもマイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症等に罹患した園児が確認されましたので、早目の感染予防対策をお願いします。

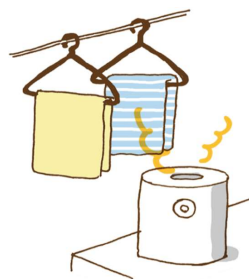
体を『保』温する

室内を『保』湿する

体を『保』護する



首の太い血管を温めると全身に温かい血液が巡ります。寒い時は重ね着する等適宜衣服を調節しましょう。静電気が起きにくく、肌ざわりの良い綿がお勧めです。



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けウイルスが浮遊します。加湿器の使用や、室内に洗濯物を干して乾燥を防ぎましょう。



よく睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事をこころがけ、生活のリズムを整えて健康づくりをしましょう。

11月8日はいい歯の日

～仕上げみがきしていますか？～



上の前歯の後ろをみがくよ～

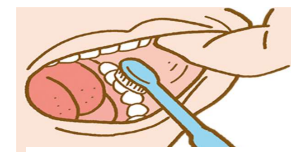
まずは子どもが自分でみがくの見守り、最後は大人が仕上げみがきをしましょう。奥歯の隙間や歯の裏側など自分ではみがきにくい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。

<痛くないコツ>

<口をひっぱらない>

奥を見ようと口の端を引っ張るのでなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)にハブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



11月12日はいい皮膚の日

～保湿ケアしていますか？～



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂あがり、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。

子どもはいつでもいい子の日

～毎日ギュッとしていますか？～



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。

鼻水のケアのしかた

～やさしく片方ずつ、かみましよう～



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くように声をかけます。鼻水に混ざっているウイルスが手につくので、鼻をかみ終わったら手を洗いましょう。