



11月のほけんだより

令和5年11月発行
あすなる保育園

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、かぜ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、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけていきたいと思います。

★11月保健行事予定★

○歯みがき指導

たんぼぼ組以上のクラスで歯磨き指導を行う予定です。

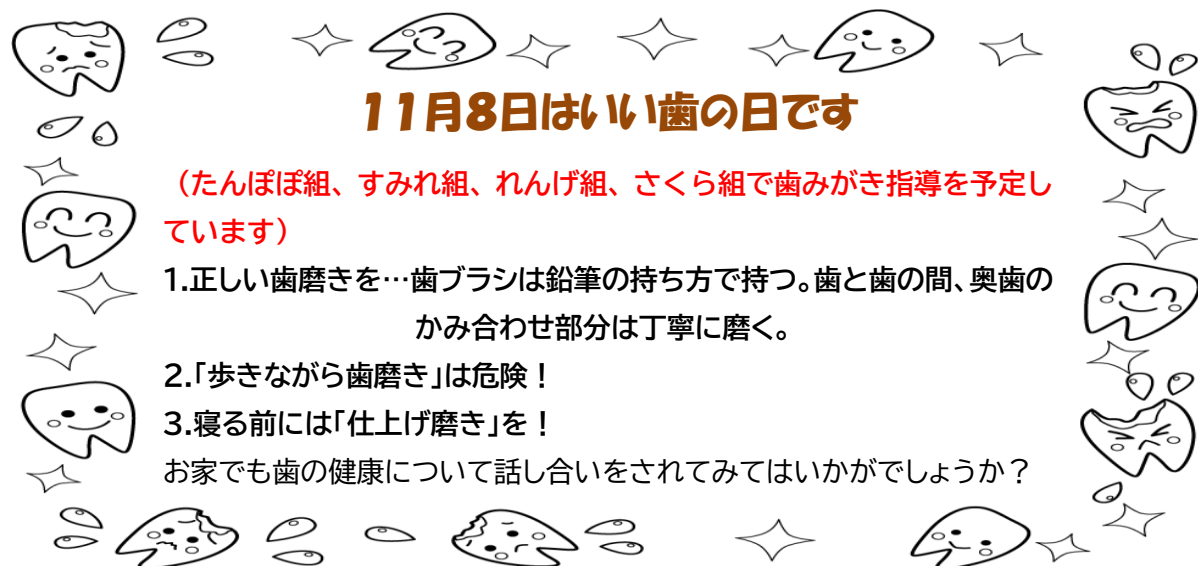
○歯の染め出し

れんげ組とさくら組では、歯の磨き残しの確認のため、歯の染め出しを行います。

○元気いっぱいチャレンジカード

11月13日(月)～19(日)まで行います。(すみれ組・れんげ組・さくら組)

※浜中校区全体の保育園・幼稚園・小学校・中学校で一斉に取り組みます。ご協力お願い致します。



11月8日はいい歯の日です

(たんぼぼ組、すみれ組、れんげ組、さくら組で歯みがき指導を予定しています)

1.正しい歯磨きを…歯ブラシは鉛筆の持ち方で持つ。歯と歯の間、奥歯のかみ合わせ部分は丁寧に磨く。

2.「歩きながら歯磨き」は危険！

3.寝る前には「仕上げ磨き」を！

お家でも歯の健康について話し合いをされてみてはいかがでしょうか？

★鼻水・鼻づまりについて★

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♪

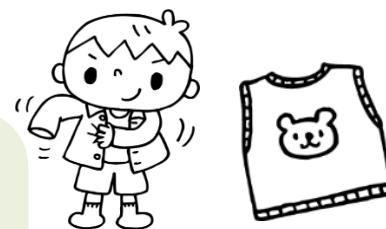


★服装について★

「活発にあそべる」という点を優先してみましょう。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、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。



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。

薄手の重ね着

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。

★先月すみれ・れんげ・さくら組で目の指導とうんちの指導を行いました★

・目とその周りがあるまつ毛・眉毛の役割や大切な目を守るための行動などについてお話をしました。目を守るためどんなことに気を付けている？と聞くと「明るい部屋で本を読むよ」「テレビは長い時間見ない」という言葉が返ってきました。

・うんちの指導では体の模型や、色々な種類のうんちを登場させてお話をしました。どんな食べ物を食べると元気なうんちが出るのか一緒に考えてみました。家でもどんな話をしていたか、ぜひ聞いてみてくださいね♪

★10月に内科検診が無事終了しました★

ご協力ありがとうございました。内科検診にて乾燥肌(湿疹)と診断されるお子さんが見られました。みずみずしく見えるお子さんの肌ですが、実は大人よりも覆っている表面がずっと薄いので、乾燥しやすいです。また皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも…。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂質を補いましょう♪