



令和4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

たんぽぽ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

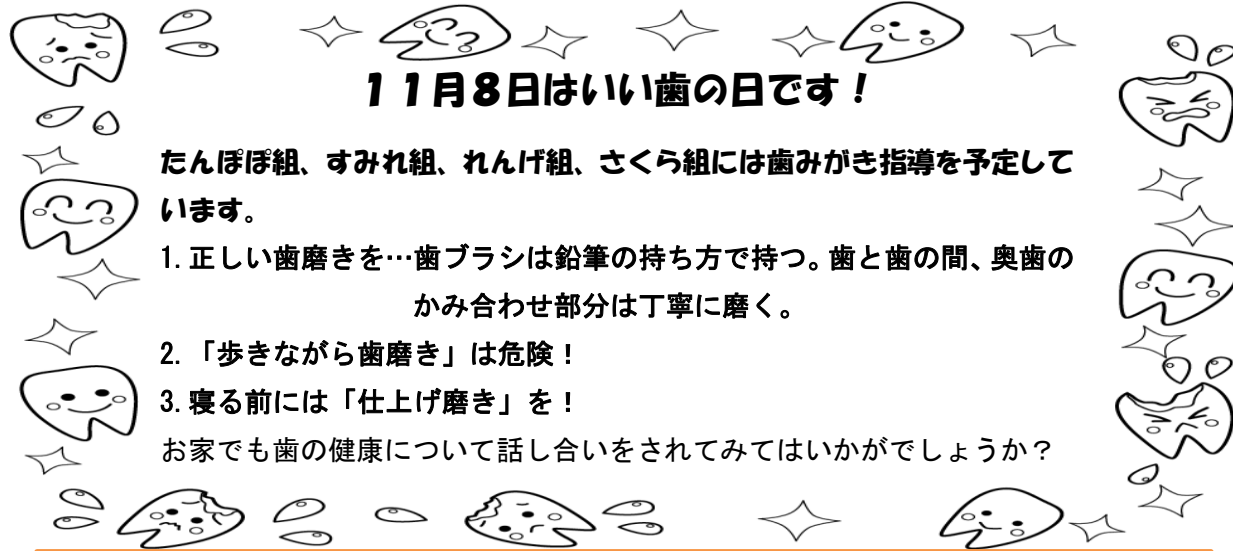
れんげ組とさくら組では、歯の磨き残しの確認のため、歯の染め出しを行います。

○元気いっぱいチャレンジカード

(すみれ組・れんげ組・さくら組)を11月14日から行います。

ご協力お願い致します。

☆うんちの指導は、事情により今月実施することになりましたので、ご承知おきください。



11月8日はいい歯の日です!

たんぽぽ組、すみれ組、れんげ組、さくら組には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?

☆すみれ・れんげ・さくら組で目の指導を行いました☆

目とその周りにあるまつ毛・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。お子さんたちはとても熱心にお話を聞いてくれました。

テレビを見ている時は、間で休憩時間をとること、時々遠くを見て目を休めることなど、ご家庭でも目の健康のために実践してみてください。

胃腸炎のお子さんが増えてきています。

胃腸炎はどんな症状? 突然始まる嘔吐、下痢が主な症状。発熱することもある。

どのくらいの潜伏期間? 12時間～3日

気をつけることは? 感染した人の吐いた物や排泄物などには想像がつかないほどの大量のウイルスが含まれています。吐いた物などにはまずは近づかないこと、処理をする人は本人が感染しないように完全防備で正しく処理をすることが大切です。また吐き気が落ち着いたら、脱水にならないよう、少しずつ水分をとらせるようにしましょう。

○吐物の正しい処理方法

- ① 処理をする人が、マスク・手袋・エプロンを着用する(自分の身を守る!)
- ② 嘔吐物を覆うように、ペーパータオルや新聞紙などをのせ、消毒液をかける(ウイルスを浮遊させない!)
- ③ 嘔吐物の外側から中心に向かって拭き取り、処理したものはビニール袋に入れ口を縛る(ウイルスが付いたものは触らないようにし、封印する)
- ④ 処理をした人はしっかり手洗いをし、部屋の換気を十分行う

「活発にあそべる」という点を優先してみましよう。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よう。Tシャツは、下に着るとごろ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。



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。

内科検診で乾燥肌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、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。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、水分や脂分を補いましょう。