



11月のほけんだより

令和3年10月29日

しんあい保育園

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、かぜに負けないじょうぶな体作りを心掛けましょう。

◆歯科検診のお知らせ◆

日時：令和3年12月16日（木）

10:00～

場所：支援センター（ちゅんちゅん）

医師：長尾歯科 長尾先生

*なるべく休みのないようお願いします。

*お休みの方は、後日保護者の方と一緒に長尾歯科まで受診をお願いいたします。

だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水・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・鼻づまりがきになったら、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。



動きやすい服装で

保育園での服装は「活発にあそべる」という点を優先して頂きたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる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%で半袖のものが一番。ただ、古くなると目が詰まって保温性が低下するので気を付けましょう。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。



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。

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。

検温カードについて

先月より検温カードの記入が少し変更しました。

土日や祝日など保育園を休んでいる時のお子さんの様子がわかるように、体温を記入して下さい。体調が崩れやすい時期になるので気になる症状は記入もしくは保育士に伝え、子どもの健康を守って行きましょう。

11月8日は「いい歯の日」

厚生労働省と日本歯科医学会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を推奨するため、8020運動をすすめています。8020運動とは80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるように！というものです。先月、ぶどう組が8020運動で歯科衛生士より歯みがき指導を受けました。永久歯が虫歯になり抜けてしまった歯は、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯みがきを忘れずに、栄養と健康に気を付けて生活しましょう。自分でみがける子も増えていると思いますが、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう！

