



ほけんだより 11 月

寒さに負けない
体を作る

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉や木の実を拾う子ども達も秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調管理と体作りをしていきましょう。

だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

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。

そして園でも家庭でも、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。



スキンケアの基本は 清潔と保湿です

子どもの皮膚はバリア機能が未発達なので、乾燥するとバリア機能が失われ、荒れていってしまいます。清潔と保湿が健康な肌を作る基本です。お風呂や手洗いの後には保湿クリームを塗りましょう。朝の着替えの時にも塗るとよいでしょう。たっぷり保湿クリームを塗り、子どもの皮膚を守っていきましょう。



10～11月の健康

10月半ば、もも組から始まり乳児組を中心に、ヘルパンギーナの流行が見られました。のどに炎症を起こす夏風邪と呼ばれる感染症ですが、最近では温暖化の影響か季節外れの感染症の流行が見られています。11月に入り、高熱を出す子もありましたが、特に目立った感染症の流行もなくさせています。

＜病気欠席理由＞

ヘルパンギーナ、手足口病、突発性発疹、発熱 嘔吐

感染症罹患後の登園

感染症の種類により、A医師の意見書、B保護者記入による登園届が必要です。わからないときは職員にお尋ねください。



秋は薄着の服装で

11月に入り肌寒く感じる朝が増え、子どもに厚着をさせているご家庭も見受けられます。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。肌着はランニングか半そで“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節をさせましょう。子どもが脱ぎ着しやすく、活動しやすい衣服を選んでくださいね。



《ご注意下さい》

子どもは様々なものに興味を持ち、大人とは違う方法で学んでいます。例えば、玩具を口に入れる、紐を引っ張ってみる、ゴミをつまむ・・・。そのため、玩具や薬品を誤飲したり、虫除けスプレーが目に入ったり、木の実やシールを鼻や耳にいれたりします。

保育園では小さな玩具は保育者の目の届くところで遊ばせたり、洗剤や薬品は手の届かないところに片付けたり、危険な場所・物・行為を伝えたりしています。ご家庭でも子どもの視線で安全確認をお願いします。また、絆創膏・ホクナリンテープを付けてのご登園の際は、必ず職員にお知らせください。

☆どうして甘いものは虫歯になりやすいの？☆

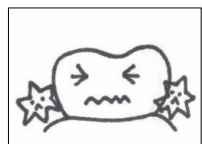
それは・・・虫歯の原因菌は食べ物の中に含まれる「糖質」を好むからです。

*** 虫歯菌と糖質のお話 ***

- ① 口の中に常在している、虫歯の原因菌は、食べ物の中に含まれる『糖質』を栄養源とします。



- ② 歯の表面に食べかすが残っていると、虫歯菌は増殖し、細菌の塊（プラーク）となります。



- ③ プラークの中の細菌が、食べかすに含まれる糖質を分解し、『酸』を産生して歯を溶かし、虫歯となります。



★毎日の食事の中に、必ず糖質は含まれていますが、甘い食べ物は主に糖質で出来ているため、普通の食事と比べて虫歯になりやすいのです。



次回は、虫歯になりやすいおやつの取り方です。

幼児組からだとなかよしシート
11月ははみがきカレンダーです。
一日一個歯磨きしたら色を塗り、
ほけんのポストに入れてください。

予防接種を集団で接種することで、集団免疫効果が期待できます。
予防接種後は体調変化の可能性があるので、登園はできません。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気や加湿をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

