



# 11月保健だより

平成29年11月1日(水)

八千代保育園

日中のポカポカとしたお日さまが、より温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。

そして、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節もやってきました。日々忙しい中スケジュールを組んでのインフルエンザの予防接種。接種したからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防していきたいものです。園でも、子ども達の体調の変化に気を配り、乾燥対策として室温・湿度の調整。水分補給をし、戸外活動でおもいきり体を動かしていけたらと思っています。

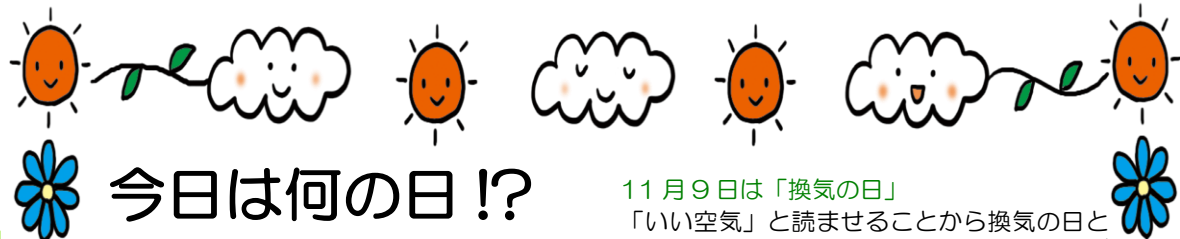
ご家庭でも手洗い・うがいのご協力をお願い致します。

## マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

## お願い

引き続き  
お忙しいと思いますが…  
お子様の体調  
とお仕事等の  
スケジュール  
を組んで、早め  
のインフルエ  
ンザの予防接  
種をお願いし  
ます。



## 今日は何の日!?

### 11月8日は「いい歯の日」

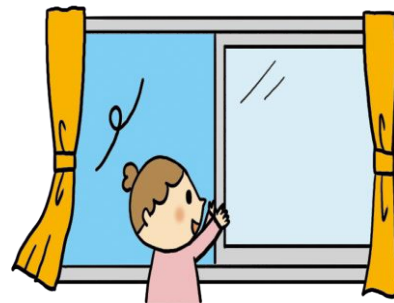
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができればカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



日	月	火	水	木	金	土
			1★	2★	3★	4★
5★	6★	7★	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

★手洗い・うがい★ 11月30日に、幼児向けに保健指導を予定しています。

何故手洗いやうがいが必要なのかを、紙芝居やお話を通して伝え、手洗いも楽しく歌いながら覚えてもらえたらと思っています。また、手洗いチェッカーで、日頃やっている手洗いでどれくらい汚れが落ちているのか、知ってもらおうと考えています。

これは、数日ですが保護者の皆さんにも

是非!体験して頂けたらと思います。

(※玄関での手洗いをお願い致します。)

指導の様子は、12月の保健だよりで、ご報告させて頂きたいと思っています。

## 11月の保健行事

日程	内容
11月 1日(水)	全園児身体測定
11月30日(木)	3歳・4歳・5歳児 保健指導
11月30日(木)	0歳児健康診断:内海園医