

2024年

11月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

肌寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時でもあります。手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけ、衣服の調節などをして体調を整えていきましょう。

今月の予定

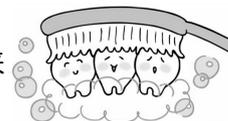
発育測定

11月5日(月)



11月8日は いい歯の日

11月8日はいい歯の日です。将来にわたり健康な歯で過ごす事は、とても大切です。歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。ご家庭でも食後すぐに磨く習慣をつけ、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。健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらうとよいでしょう。



健康な体作りが、感染症の予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい「かぜなどの感染症」。手洗いが、感染症の予防の基本です。また、規則正しい生活や十分な休息で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、感染症予防になります。



手洗い

外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、丁寧に手を洗います。



うがい

外遊びや帰宅後にうがいをします。まずブクブクうがいで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活

十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。



秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！

おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。特に子どもは、肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ないため、基本的には乾燥肌と言われています。また、皮膚が薄くデリケートであったり、汗をかきやすいために皮膚トラブルを引き起こしやすい傾向があります。乾燥がひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、かゆみを伴うこともあるため、かきむしることでさらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着替えの時などに、こまめに保湿剤を塗るようにしましょう。



10月に報告のあった感染症
手足口病 4名
溶連菌感染症 3名
ヒトメタニューモウイルス感染症 1名