

# ほけんだより

令和4年  
11月1日(火)  
東保育所



## 11月から発熱時の 対応が変わります！

11月8日は「いい歯の日」

11月12日は「いい皮膚の日」です。

感染症対策として「解熱後 24 時間経過するまでは家庭保育」を行っていましたが、11月より発熱時の対応が以前の基準に戻ります。

**11月1日~**

### 仕上げ磨きをしていますか？

まずは子どもが自分で磨くの見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。



### 保湿ケア、していますか？

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂あがり、登所前にしっかり保湿し、肌トラブルを防ぎましょう。



○12 時間以内に解熱剤を使用している

○12 時間以内に 38℃以上の熱が出た

※熱性けいれんの既往歴がある場合は

解熱していても 24 時間は自宅で様子を見る

3月の入所前オリエンテーションでの配布、6月の保健だよりでも配信していますのでご確認ください。



### 今月の健診&検査

- 11月10日(木) 内科健診
- 14日(月) 尿、ぎょう虫検査配布
- 15日(火) 尿検査 提出  
身体測定
- 16日(水) ぎょう虫検査 提出



### 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたく

なりますが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。

セーターやフリースなど**厚い**  
**ものを一枚着せるよりも、重ね**  
**着をする方が空気の層が厚く**  
**なり温かさがアップ**します。



#### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

#### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

#### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。