

ほけんだより

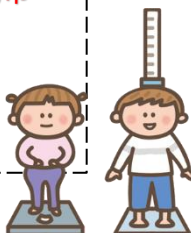
令和5年11月1日(水)

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。0～2歳児の子どもたちはまだ体温調節が苦手です。肌寒い時には肌着を着たり、登降所時は上着を着たりと、上手に使い分けていきましょう。



今月のほけんに関する予定

- 11月13日(月) 尿・ぎょうちゅう検査 配布
- 14日(火) 尿検査 回収
- 15日(水) ぎょうちゅう検査 回収
内科健診 身体測定



内科健診ってなあに？

…保育所で行う健康診断の目的は「子ども1人ひとりの発達や心身の健康状態や疾病などを把握すること」です。児童福祉施設の運営に関する基準によって、年2回行うことが義務付けられています。

何をみているの？

…身長や体重・栄養状態・脊柱胸郭四肢の状態・耳鼻咽喉頭や皮膚の状態・心臓の状態・その他心身の健康状態についても異常がないかチェックします。

囁託医へ相談したいことがありましたら、おたよりもしくは口頭で担任までお知らせください(^_^)

体に関する記念日

11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう



いい体をつくるためのチェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

痛くないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯じょうしんしょうたい)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 ^{1 1 1 2} いい皮膚を守ろう

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。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。