



ほけんだより

令和5年11月1日 西保育所



今日は何の日!?

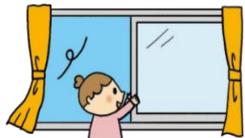
11月8日は「いい歯の日」

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作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらか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。



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カサカサになったり、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。



朝夕の心地よい風が秋の訪れを感じるようになりました。戸外あそびには最適の季節ですね。散歩や庭あそびなど存分に楽しみたいと思います。今月も健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

今月は、内科健診、尿・ぎょう虫検査を予定しています。ご協力、よろしくお願いいたします。

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけましょう。

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



尿・ぎょう虫検査配布→11月6日(月)

尿検査提出→11月7日(火)

ぎょう虫検査提出→11月8日(水)

内科健診

11月8日(水)10:00~

気になる事や医師に聞きたいことがありましたら、担任にお伝えください。



新型コロナの! インフルエンザの! かぜの!

ウイルス対策には **手洗い** が大切です!

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを100万個として見ていくと……

1
流水で
よく洗う



流水で15秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約1万個になります。

2
泡立てた石けんで
手をもみ洗いする



普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

3
しっかりすすいで、
清潔なタオルでふく



最後は流水ですっきりすすぎます。

「30秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10秒のもみ洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。