11 月ほけんだより

令和８年１１月１日　西保育所

朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さを感じるようになってきましたね。１ 日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが、衣服などで調節しながら過ごせるようにしていきましょう。また、これからの季節は、色々なウィルスの流行の時期に入ってきますので、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ましょう！西保育所のみんなが元気に過ごしていけるようにサポートしていけたらと思っています(*^-^*)

秋は薄着の動きやすい服装で

深まる秋。これから少しずつ肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましょう。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

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、お家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。歯みがきできたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押したりしてあげましょう。

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。

ぎょう虫、尿検査があります

11 月２日（月）に配布

☆**ぎょう虫検査**

11 月３日（火）、４日(水)

２日間の朝ペッタンして、

４日（水）に提出

☆**尿検査提出　11 月５日(木)**

※提出忘れずに、お願いします。

内科検診があります

11/20(金)　10:00～

只今調整中。日程が変更になった場合は、お知らせします。

何か医師に聞きたいことがある場合は、事前に担任の方に伝えてください。

11 月９日は「換気の日」

「いい空気」と読まされることから換気の日と言われています。エアコン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。



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。



❶ たっぷり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

❷ 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

❸ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

