



# ほけんだより

平成26年11月 あおぞら保



11月7日は立冬、22日は小雪。秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには冷たい風が身にしみます。ただ、活発に動き回る子どもたちは、あまり厚着をしていると、汗をかいて、かえって風邪をひいてしまうようです。子どもが脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装にしましょう。目安は、大人より一枚少なめです。免疫力を高めて元気に過ごしましょう。



## 秋の健康診断

(全園児対象)

11月21日(金) 14:30~

今月の0歳児健診は秋の健康診断と兼ねて行います。



## 保健行事

### 『手の洗い方』

11月13~17日

幼児クラス対象で行います。今回で2回目です。これから流行るインフルエンザや感染性胃腸炎の感染防止のため、正しい手洗いの方法を学びます。



## インフルエンザ予防接種について

早いもので羽村市内でもインフルエンザが発症しています。インフルエンザワクチンは、効果が現れるまで2週間、効果は5ヶ月間続くとされています。ワクチンを接種するお子さんは、かかりつけ医と相談して、早めに日程を調整しましょう。朝一番に予防接種をしてからの登園は避けるよう、計画してください。

## 仕上げみがきもおこなってください

子どもだけの歯みがきでは、どうしてもすみずみまで丁寧にみがけません。できれば就寝前に仕上げみがきをしてあげてください。仕上げみがきには、下のようなメリットもあります。

- 毎日一緒に歯みがきを行なうことで、歯みがきの習慣化につながります。
- 歯の様子を観察しながらみがくことで、むし歯を早期に発見できます。
- 1日の終わりに優しくスキンシップをする機会にもなります。触れあいの時間にしましょう。



## 初めての保健指導・・・ うさぎ組の様子

「これから何が始まるんだろう？」と初めての保健指導にちょっぴり緊張気味の子もたち。「フッ」と一人で出来ない子もいますので、みんなで鼻にティッシュをつめて鼻息で飛ばす練習をしました。・・・「わあ～できた!」「おめでとう!」などの声が聞こえてきました。鼻かみのコツがつかめたようです。おうちでも親子で練習してみてください。楽しくて大人も思わず笑ってしまいますよ!!一人で鼻をかめる日も近いですね。

## 幼児組の様子

巨大な鼻の穴の絵から、鼻くそや鼻水が飛び出てくると「ギャーッ」と大笑い。鼻毛の役割や鼻水の中には、ばい菌がいっぱいいることなど・・・年長さんは「鼻のしくみ」の話を楽しみました。鼻ロケットは、ほとんどの子どもたちが上手にできていました。飛ばした瞬間に鼻水も一緒に出てしまった子、「もう一度やりたい」と何回も練習していた子もいて楽しみながら参加できました。

## 下着を着ていますか?

子どもたちに下着を着せていますか?衛生面からも下着は必要です。下着を着ていることによって汗や皮脂、汚れなどを吸着し皮膚を清潔に保つことができます。また、下着を着ることで衣服との間に空気の層ができ、保湿効果にもなります。素材は、通気性保湿性を兼ね備えたものがよいでしょう。

## 10月の感染症

おたふく・・・1名  
りんご病・・・1名

感染症が流行る時期です。予防は、手洗い・うがいです。

子どもを中心に高熱やのどの痛みなどの症状が出る「溶連菌」による感染症の患者が、この時期としては過去11年間で最も多くなっていることから、小児科医などは手洗いやうがいを徹底するなど注意を呼びかけています。