



11月 ほけんだより

ゆらりん豊四保育園
2023年11月1日
看護師 大田 理紗

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

今月の予定

- 11月 6日(月) 乳児身体測定
- 11月 14日(火) 歯科検診
- 11月 17日(金) 幼児身体測定
- 11月 20日(月) 0歳児健診

園医の先生に質問や相談がありましたら連絡帳に記入しましょう。

いい歯の日

11月8日は118「いい歯の日」です。健康的な歯を保つためには日々のお手入れが肝心です。歯磨きを丁寧に行うことや、定期的に歯の健診を行う等をして歯を大切にしていきましょう。将来も美味しい食事をしていくために、歯への関心を持つ「いい歯の日」になるといいですね。

ぞう組・きりん組の皆さんへ

※11月14日(火)は歯科検診で染め出しを行うため汚れてもいい服での登園をお願いします。

動きやすい服装で

ふだんの服装は、子どもが「活発にあそべる」「自分で着脱しやすい」という点を優先しましょう。快適に過ごせる服装で、訪れる寒い冬を乗り越えましょう。

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものが良いでしょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

