



ほけんだより

令和7年11月

上間さつき認定こども園
看護師 石原

11月になり、少し涼しくなってきました。冬に多い感染症がはやる季節がやってきました。すでに予防対策については、周知していることと思いますが手洗い、うがいを徹底し規則正しい生活を送るように心がけましょう



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つくるなど、歯磨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

歯磨き中の注意

歯磨きは動きまわらず安定した場所に座った状態で行いましょう

だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。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。



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。

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。

健診のお知らせ

11月20日(木)

歯科健診

11月27日(木)

内科健診