ほけんだより　11月

令和８年１１月　白鳥保育園看護師

１０月の感染症
・ウイルス性胃腸炎（本園９名）
・嘔吐（11 名）
・インフルエンザA（本園１名・分園１名）

気持ちの良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。お散歩に出かけることも増えてきますので、朝ごはんをしっかり食べる、しっかり睡眠をとるなど規則正しい生活を心がけましょう。

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、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、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カ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。

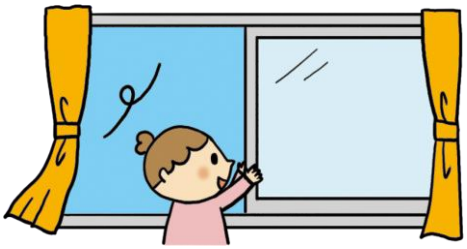


きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために
・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
・水分をたくさんとりましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

内科健診のお知らせ

11/11(水) 13時半より

園で受けられるように、私用のお休みがないよう調整お願いします。
また、10 月の尿検査で「要再検」となっている方は、早めに小児科を受診してください。

