

11月のほけんだより

大津市立伊香立保育園
令和5年11月1日

11月8日は立冬です。景色の変化が感じられ、秋から冬へとバトンタッチをする時期になりました。
11月は「いい体を作る」ための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？ちなみに、11月29日は語呂合わせで「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

感染予防
うがい・手洗い
しましょう

保健室より

10月はインフルエンザの子ども達がありました。これからは、気温が下がり乾燥してくると風邪や季節を問わず、子どもがかかることの多い疾患も増えてきます。早めの病院受診と早目の療養をお願いします。

厚着になっていませんか？

朝晩寒くなり子ども達の服装は少し厚着になっていませんか。子ども達は元気に戸外を走り回ったり、集団遊びを楽しんだりして、体を動かします。活発に動く子ども達は汗で風邪などひかないよう重ね着で衣服調節しましょう。

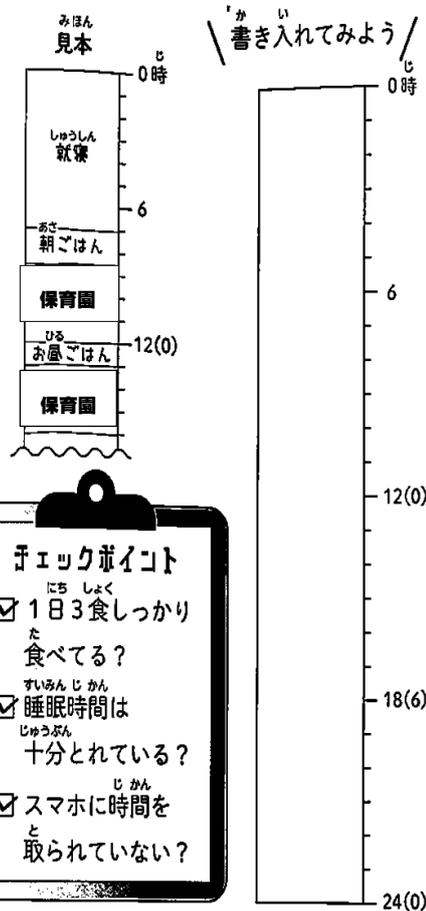
体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無理せず休もう。



生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



体に関する記念日

11月8日 いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくの見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



上の前歯の後ろをみがくよ～

痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

乳幼児健診

10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

1日(水) 和邇すこやか相談所(来月は6日)

8日(水) 堅田市民センター(来月は13日)

1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)

30日(木) 和邇すこやか相談所(来月は21日)

2歳6か月児健診(午後)

1日(水) 和邇すこやか相談所(来月は6日)

今月の保健行事

- 6日(月) 身体計測(りす・うさぎ・ばんだ組)
- 8日(水) 身体計測(くま組)
- 10日(金) 身体計測(そう組)
- 13日(月) 身体計測(きりん組)

計測当日髪を結ぶ場合は、横でくるようお願いします。

◆ぞう組：視力・聴力測定します。検査の結果は個人にお渡しします。