# 11月のほけんだより

令和５年１１月　６日
大津市立天神山保育園

いつの間にか秋も深まって、朝夕に寒さを感じるようになりました。１日の寒暖差が大きいほど秋の果物は甘くなるそうです。実りの秋を満喫しましょう。また、長期予想では、今年は平年に比べると暖冬とのことですが、とは言え冬は寒いもの。ついつい厚着になってしまいがちですが、無理のない程度になるべく薄着で過ごして皮膚の抵抗力を高めましょう。

## 今月の保健行事予定

《身体計測》
　１日（水）　すみれ組
　２日（木）　さくら組
　６日（月）　たんぽぽ組
　８日（水）　つくし組　もも組
《視力・聴力検査》さくら組
　聴力検査　：　２０～２４日のいずれか
　視力検査　：　11 月中
＊お子さんの耳・目で気になることがあればお伝えください。無理のない程度で耳掃除をお願いします。

## ～～上手に鼻をかみましょう～～

鼻は必ず片方ずつかみます。片方の鼻の穴を横から完全に押さえてふさぎ、反対の鼻の穴は開放した状態で静かにかみます。強くかまないように注意しましょう。
＊強くかんだり、両方の鼻をいっしょにかむと　耳を痛めたり炎症がひどくなることがあります。

◎季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水がでやすくなります。黄色や緑色の粘り気のある鼻水などが続いたり、鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振などの症状があれば受診をお勧めします。

## 風邪に負けない体つくり

●いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう
風邪予防の強い味方はビタミンＡ・Ｃ・Ｅ
☆ビタミンＡ
　粘膜を丈夫にしウイルスや細菌から体を守ります。
　にんじん・ほうれん草・レバーなど
☆ビタミンＣ
　ストレスへの抵抗力を高め、病気と戦う力を助けます。
　みかん・ブロッコリー・トマト・柿など
☆ビタミンＥ
　細胞の健康を保つのを助けます。
　かぼちゃ・アーモンド・さんまなど
●十分な睡眠をとりましょう
睡眠は疲れをとり、病気への抵抗力を高めます。
●人ごみを避けましょう
多くの人が集まるところでは、風邪ウイルスと接する機会も多くなります。
●服装は「大人（マイナス）１枚」を目安に・薄着を習慣づけましょう
☆体を動かしやすく、活発に遊べるので体力がつきます。
☆皮膚がきたえられ、免疫力がアップします。

★肌着は汗を吸いとるので、汗で体を冷やすのを防ぎます。また、肌着を着るだけで＋４℃は温かく感じ、上着を重ねるよりも効果は大です。お勧めは綿１００％素材です。吸汗性にすぐれ、また肌が弱くてもかぶれる心配がありません。
★素材の違う衣服を重ね着すると、外の冷たい空気を防ぎやすくなります。
★パーカーのついた服はひっかける恐れがあるので注意してください。

## インフルエンザ後の登園について

インフルエンザの「発症」の基準は、「高熱が出たとき」です。発症した日は数えずに（０後目）、翌日から１日目・・・と数えていきます。

**法律で決まっています**

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で右記のように定められています。

発症した後５日を経過し、かつ、解熱（げねつ）した後２日（幼児では３日）を経過するまで。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登園（所）はできません。

### ◆◆子ども達の様子◆◆

園玄関の掲示版でもお知らせしましたとおり、先月は数名のインフルエンザの罹患がありましたが、お蔭さまで流行するまでには至りませんでした。また、虫刺されでひどく皮膚が腫れたり、痒くて掻きむしったりする園児もいましたが、最近はそれも少なくなってきました。
すみれ組さんは先月より自分のタオルハンカチを使って手を拭いています。他のクラスも順次、ペーパータオルから手拭きタオルに移行予定です。自分のタオルを使うのは、子ども達にとっては初めての経験となります。保育園での生活習慣も徐々にコロナ禍以前に戻っていきます。