

木の葉が色づきはじめ、秋の景色が広がってきました。日が少しずつ短くなり、朝夕は一段と冷え込むようになりましたね。寒さに慣れない時期は体調を崩しやすいです。温かい食べ物を食べたり、ゆっくりと湯舟に浸かるなどして体を温めると免疫力は高まります。温かい心地よさを感じながら、健康管理を行ってみても良いですね。

身体計測



- 6日(月) ぞう組
- 7日(火) わに組
- 8日(水) りす組・らいおん組
- 9日(金) うさぎ組



★週に1度、爪の長さチェックをお願いします。

後期内科健診(全園児対象)

15日(水) 14:30~

池ノ上医院 池ノ上 昇一 先生



- ★健診時に聞いておきたい事があれば、当日までに担任または保健担当にお知らせください。
- ★お家の都合でお休みされる場合、健診だけでも受けに来ていただきますようご協力をお願いします。

視力・聴力検査(4歳児わに組)

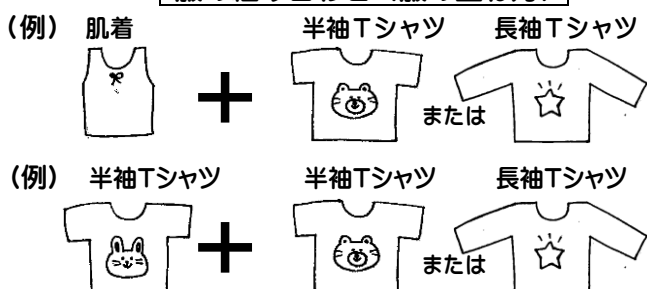
聴力検査：6(月)~10(日)の間に実施します
視力検査：11月中旬に随時実施します

- ★子どもは外耳道が狭いため、耳あかが溜まると耳が聞こえにくくなることがあります。ご家庭でお子さんの耳あかの確認をお願いします。耳あかがひどい場合は無理に取らずに耳鼻科を受診しましょう。

衣服調節をして健康に過ごそう

子どもは皮膚で寒さや暑さに触れることで、体温調節機能を鍛えています。「少し寒さを感じるくらいの薄着」、「大人よりも1枚少なく着る」ことを目安に、服を選んでみましょう。そして、子どもは大人に比べて体温や基礎代謝が高く、よく汗をかきます。シャツの下に綿素材の肌着等を着ると、汗の吸収を助けます。そのようにして“薄手の服”を重ねて着ることで、暑すぎず程よく温かさを保ちます。お子さんのその日の体調をみながら、薄着をすすめていきましょう。

服の組み合わせ(服の重ね方)



最近の保健室

10月下旬より寒さが増し、鼻水や咳等の風邪症状がみられるお子さんが増えてきました。寒くなると、空気とともに喉や鼻等の粘膜も乾燥し、バリア機能が低下しやすくなります。水分補給をこまめにして、体の内側から乾燥を防ぎ、感染症予防を行いましょう。これから流行性胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス等が流行しやすい季節に入ります。帰宅時や、食事前、トイレの後などの手洗いを心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」



今月より昼の給食後に、ぞう組はうがい、わに組は歯磨きを開始します。6月から歯磨きをしているらいおん組も含め、各クラスで「いい歯」になるための保健指導を行います。ご家庭では引き続き、日々の仕上げ磨きを行っていただきますようお願いいたします。

乳幼児健診(和邇すこやか相談所)

<12月の日程> <健診対象者>

10か月児	6日(水) AM	令和5年2月生
1歳9か月児	21日(木) AM	令和4年3月生
2歳6か月児	6日(水) PM	令和3年6月生
3歳6か月児	21日(木) PM	令和2年6月生

★完全予約制です。健診対象月の1か月前の1日~健診日一週間前までインターネットまたは電話で予約が可能です。その他詳細は「広報おおつ」「大津市ホームページ」をご覧ください。

★園ではいっぱい体を動かしたり、ゆっくりと遊んだりして過ごします。お子さんの様子や気温等をみながら、その都度服を1枚増やしたり減らしたり、替えたりします。

★重ね着をしても動きやすい“薄手の服”のご用意をお願いします。裏起毛や厚手の生地の服は、暑くなりすぎたり、動きにくくなったりすることがあります。1枚だけで着ても、体に密着しないことが多いため、汗が服に吸収されず体が冷えます。裏起毛や厚手の生地の服は、真冬日や寒さが厳しい朝夕に着用することをおすすめします。

★ズボン生地は厚さや硬さ、ゴムのきつさにより、窮屈になり動きにくくなったり、お腹を圧迫したりします。脚やお腹まわりに、ゆとりがあるか確認しましょう。

