



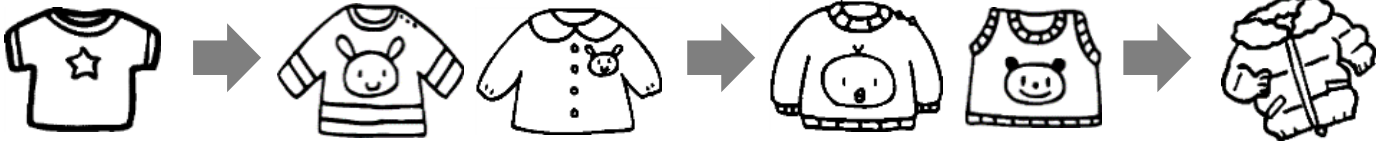
先月は、11月とは思えないほど冷え込む寒い日が多く、秋があっという間に過ぎて行き、急速に冬へと変化してきました。園庭の木々の葉もすっかりと落ち、ますます寒さも厳しくなって、いよいよ本格的な防寒対策や雪対策の準備が必要になってきます。これからの季節は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。今年、9～10月の早い時期からインフルエンザが流行期に入り、園内でも発生状況を掲示等でお知らせしていましたが、これからも引き続き、ていねいな手洗い、マスク、部屋の換気などで予防を心がけていきたいと思ひます。ご家庭でもお子さんの毎朝の健康観察と、健康管理に十分な配慮をよろしくお祈ひします。また、疑わしい症状がみられたら早めに受診し、重症化を防ぎましよう。

風邪予防には身体の保温！衣服を上手に調節しましょう！



☆重ね着のコツは薄手の物を重ねて着ることで。

① 肌着 → ② 薄手長袖Tシャツ → ③ トレーナー・ベスト → ④ ジャンパー



重ね着することで、服と服の間に空気の層ができて温かくなります。シャツの裾をズボンに入れると、保温効果も高くなります。部屋の外と中での気温差に合わせて、服装にも差をつけましよう

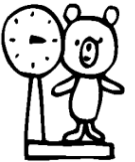
3つの首^{あたたためて}をあげましよう

手首、首、足首の3つの首を温めると、体が保温され、風邪の予防にもつながります。



12月の身体計測

4日(月) にじ 6日(水) そら
7日(木) ほし 8日(金) きりん
11日(月) ひよこ・うさぎ



インフルエンザと診断されたときは・・・

インフルエンザと診断されたときは、医師の指示した登園再開日まで、家庭での療養が必要になります。出席停止期間は、**“発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日(幼児の場合)を経過するまで”** になります。

医師の指示した登園再開日までに、症状が改善されない場合や、登園再開の判断に迷う場合は、かかりつけの医師に相談ましよう。

※保護者の方がインフルエンザと診断され、やむを得ず園への送り迎えをされる場合は、職員が門扉までお子さんを送迎させていただきますので、事前に連絡をお祈ひします。

アデノウイルスと診断されたときは・・・

アデノウイルスによる感染症の中には出席停止になる疾病があります。病院でアデノウイルスと診断されたときは、出席停止の疾病かどうかを、医師に確認していただきますようお祈ひします。

<アデノウイルスで出席停止になる病気とその症状>

- 咽頭結膜熱(プール熱) 高熱、のどの痛み、結膜炎など
 - 流行性角結膜炎 目や二、充血、涙が出るなど
- 保育園のお子さんは、出席停止で登園を再開するときに、医師の意見書が必要になります。連絡帳等で代用ができる病院もありますので、医療機関でご確認ください。ご協力をよろしくお祈ひします。
※意見書の記載には、費用がかかる場合があります。

★最近の園内の様子

11月のやまのこひろばでは、前半にインフルエンザが発生しましたが、感染拡大することはありませんでした。後半にはおう吐による欠席や、胃腸炎と診断されたお子さんがおられました。登園している中には、咳や鼻水の出ているお子さんや、おう吐によりお迎えをお願いしたお子さんもおられます。これから寒さが厳しくなり、ますます感染症の流行シーズンとなります。体調が悪い時は、無理をせず早めに療養し、悪化しないように心がけましよう。また、疑わしい症状がみられたら、早めに医療機関へ受診ましよう。

★11月の保健指導 ～ 11月8日の“いい歯の日”にちなんで、そら・ほし・にじ組で、歯の健康についてのお話をしました。

<そら組での取り組み> そら組では、先月から始めている食事の後のうがいの意味を知って取り組めるように、ブクブクうがいについてお話しました。初めに、食事の後の汚れた口の中の様子をイラストで見せます。食べ物の食べカスが、歯にたくさんついているのを見た子どもたちは「きたない」と顔をしかめていました。口の中の食べカスをそのままにしておくと、汚れた歯が大好きなむしバイキンが、みんなの歯をむし歯にしようと狙っています。むし歯にならないように、お家では歯みがきを頑張っています。やまのこひろばでは、ブクブクうがいを頑張っていてほしいことを伝えました。子どもたちに「ブクブクうがいの口の形ができる?」と聞いてみると「できるよ!」と、どの子どもも口を上手に閉じてブクブクとほっぺを膨らませて見せてくれました。

～保健室より～

<ほし組での取り組み> ほし組ではどんなふうにもし歯になっていくのかをお話ししました。“むしばきん”は、食べ物を食べた後の口の中が大好きで、汚れたままにしておくと、口の中でどんどん増えて、毒を出して歯を溶かしてしまひます。むし歯がひどくなると痛くなったり熱がでたりします、と絵を見せながら説明しました。「ちょっとこわい・・・」と真剣な表情でむし歯の絵を見ていた子どもたち。でも、歯ブラシが登場すると「歯みがきたら大丈夫!」と一安心した様子でした。そして最後には、歯みがきと合わせて“甘いおやつを食べすぎない”“好き嫌いせずいろいろなものを食べる”“たくさん噛んで食べる”の3つのことを約束して終わりました。
<にじ組での取り組み> にじ組では「噛むこと」についてお話しました。噛むことは歯を強くするだけでなく、消化を助けたり、頭の働きをよくしたり、いいことがたくさんあります。そのうえむし歯予防にもつながります。そこで、柔らかな食べ物ばかりではなく、噛み応えのある食べ物や、硬い食べ物もしっかり食べて丈夫な歯になってほしいこと、一口で30回ぐらひ噛んで食べてほしいことを伝えました。すると「じゃあ僕は100回噛むわ!」という子が出てきて「僕も100回噛む」とほかの子どももどんどんたくさん噛むと宣言してくれたので、さっそく「今日の給食で挑戦してみよう」とみんなで約束しました。給食後、担任の先生から「100回噛んだら味が甘く変わってきた」と話しながらしっかりと噛んで食べていたことを報告してもらうことができました。

にじ組で手洗い教室をしました！

先月、にじ組で手洗い教室を実施しました。

前半は、“ありがとう えいせいマン”のDVDで、手を洗わずにご飯を食べて、おなかが痛くなってしまった子が、手洗いの大切さを教えてもらうお話を観ました。後半は、手洗いチェッカーを使って、汚れの残っているところを先生と一緒に確認しながら、手洗いの練習をしました。

子どもたちは、洗い残しのあるところが自分の目で見てわかり、何度も何度も手洗い場へ向かっていました。手の平はきれいになったけれど、裏返すと汚れがたくさん残っていたり、指先や爪の間などの洗いにくいところに残っている汚れは、何度もこすってないに洗わないと、きれいにならないことに気づいたり、どの子もみんな苦勞しながらも、“合格”をもらえると、とてもうれしそうに笑顔になっていました。



“ありがとう えいせいマン”のDVDをみんなで観ました。

手にクリームを塗って、フラックライトにあてたときに汚れているところが目で見えるようにしています。



“やまのこひろばの手洗い手順”で頑張って何度も手を洗っています。



フラックライトにあてると洗い残しが青く光って見えます。



最後には、一人ずつ“手洗い師範認定証”をもらって、みんなとてもうれしそうでした。