

# 11がつのほけんだより

令和5年11月1日  
大津市立大平保育園

朝晩、ぐっと冷え込むようになり、木々の葉も色づき始めました。11月7日は「立冬」です。秋が終わり、いよいよ寒い冬を迎える準備の月です。一日の寒暖差が激しく、体がまだ寒さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。空気が乾燥して感染症も流行しやすくなりますので手洗いやうがいなどの基本的な感染対策を行いながら元気に過ごせるようにしましょう。

## ～11月8日はいい歯の日です～

イヤイヤ期に仕上げみがきを嫌がったり、成長するにつれて自分でできる！と言われ、仕上げみがきはなくていいかなと思うことがあるかもしれません。でも乳幼児にとって仕上げみがきは必要です。子どもの自分みがきでは思っている以上に汚れが取れておらず、むし歯につながってしまいます。

慣れない時期は、ぬいぐるみやお人形を使って仕上げ磨きの真似をしてみたり、歌を歌いながら楽しく行うこともおすすめです。嫌がり時間がとれない時は、虫歯になりやすい奥歯の噛み合わせの4か所、上の前歯、前歯と犬歯の間を重点的に磨くとよいです。



### 119番の日

消防庁では、1987（昭和62）年から11月9日を「119番の日」としています。119番に通報するときの手順は

- 1 火事か救急かを伝える
- 2 場所や住所を伝える
- 3 火事や事故の状況を説明する
- 4 通報者の氏名、連絡先を伝える
- 5 携帯電話の場合は電源を切らずにしばらくその場で待機する

## ★身体計測★

11月13日（月）	てんとうむし組 ちょうちょ組
11月10日（金）	みつばち組
11月 8日（水）	とんぼ組
11月 7日（火）	あかグループ
11月 6日（月）	あおグループ

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## ほけんしつより

先月は、突然の発熱で欠席や早退をされるお子さんや、少人数でしたがインフルエンザAやB、溶連菌、ヒトメタニューモウイルス等の感染症と診断され欠席される連絡もありました。現在も、熱や咳、鼻水が長引いてしまう体調不良での欠席が少人数ずつですが続いています。コロナ禍が落ち着いた、様々な感染症が聞かれるようになってきています。

感染症の人数が増え、集団感染が心配される場合等は、掲示版でお知らせします。寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、栄養と睡眠を多めにとって、体を休ませながら過ごせるようにしましょう。