



11月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい楽しんでます。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行しやすい時期です。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

今日は何の日？

11月8日「いい歯の日」、11月9日「換気の日」、11月12日「いい皮膚の日」です。記念日には普段の歯磨きや保湿ケアを見直してみましょう。

体に関する記念日

11月8日 **いい歯を守る日**

仕上げみがき、していますか？



上の前歯の後ろをみがくよ～

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、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。

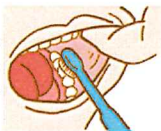


痛くないコツ

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。

口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、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9日「換気の日」

いい空気と読ませることから、換気の日と言われるれています。空気の通り道を作り、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日 **いい皮膚を守る日**

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。

いい子を守る日

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。

手足口病が増えています！



全国的に手足口病が流行しており、園でも罹患するおさまが増えています。くしゃみや咳、便などで感染するので、手洗いやうがい効果的です。治癒後も2～4週間は便にウイルスが排泄されます。おむつ交換後も手洗いしましょう。

*主な症状:手の平、足(足の裏や甲、ひざなど)、臀部、口の中に赤い発疹や水疱ができる。発熱や嘔吐を伴うこともある。

*登園基準:解熱し、口内症状の影響なく、普段どおり食事が摂取できるようになってから。

*自宅でのケア:口内症状のため食べるのを嫌がります。口当たりやのどごしの良いものを少しずつ摂りましょう。食欲がない時も経口補水液なども利用して水分を摂り、脱水に注意しましょう。



季節の変わり目やアレルギーなどで鼻水が出やすくなります。透明な鼻水は風邪の引きはじめ、黄色い鼻水はウイルスと戦っているサインです。鼻水が増えたり、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなど症状があれば、受診しましょう。

鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。風邪をひいた時に鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。鼻水は、「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきまます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

*小さなおさまは上手に鼻をかめないなので、こまめに拭きとってあげましょう。鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚も荒れやすくなります。保湿剤などでケアしましょう。

★今月の予定★ *全園児内科健診:11月6日(水) 9時から

*身体測定:ひよこ組 13日(水) あひる組 12日(火) うさぎ組 18日(月)

ひつじ組 22日(金) ろば組 14日(木) はと組 20日(水)

