ほけんだより　１１月号

令和8年11月1日
栄こども園

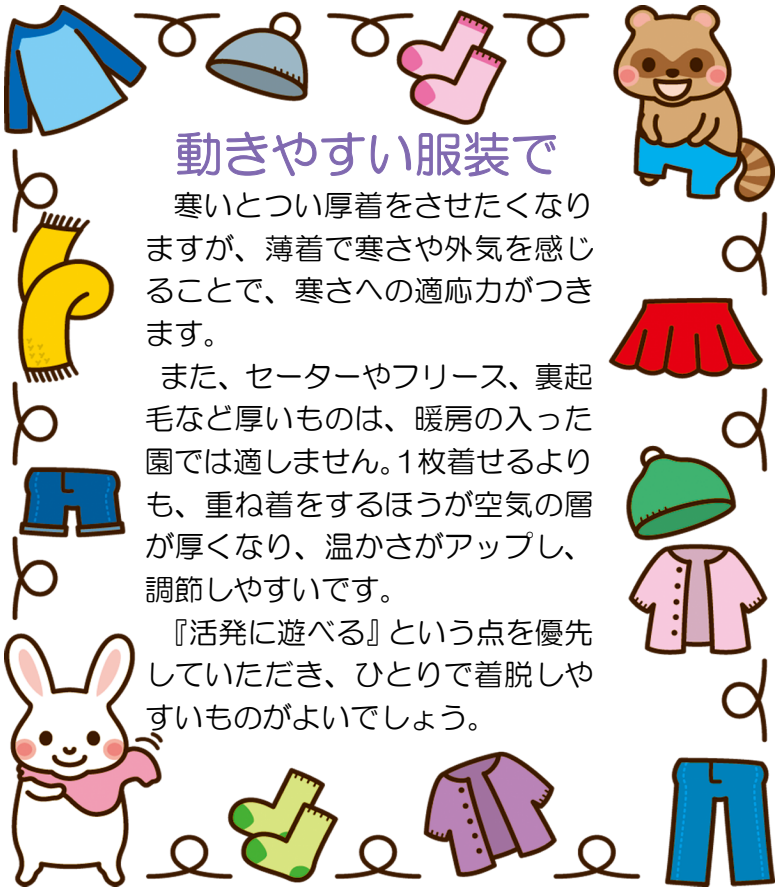
落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝夕の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい衣服の調節をお願いします。

秋かぜに注意

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいとかぜを引きやすくなります。

インフルエンザやコロナ、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。

体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。



動きやすい服装で

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。

また、セーターやフリース、裏起毛など厚いものは、暖房の入った園では適しません。1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップし、調節しやすいです。

『活発に遊べる』という点を優先していただき、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。
毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。１ヵ月に一度は点検して、交換しましょう。



先日の歯科検診でむし歯のあった方は、早めに治療しましょう。

11月9日は「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ています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、１時間に１回、５分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

