

ほけんだより11月

2023年11月2日

豊能町立ひかり幼稚園

朝夕の冷え込みがありますが日中はまだ暑く感じます。体が慣れないままの気温の変化に、衣服で体温調節をしたりして元気に過ごせるようにしましょう。また、感染症対策に手洗いを忘れずに！

11月のほけん行事

- 11月 6日(月) 歯科衛生士さんによる歯磨き指導 年長
13:20~ 年長児と保護者の方それぞれに歯の大切さのお話があります。
- 11月 21日(火) 身体2計測 年中 年長
- 11月 22日(水) 身体2計測 年少

感染性胃腸炎

11月~3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1~2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



地域でインフルエンザが流行しています。

受診して診断されましたら出席停止となりますのでお知らせください。なお、ご家族が感染され園児が熱がなくても鼻水・咳・食欲不振等の症状がありましたら、おうちで様子を見てくださね。



薄着の習慣をつけて元気な体作りをしましょう！

肌で外気温を感じることで体を動かして温かくするなど、気温の変化に対応できる体をつくりましょう。薄着のメリットは、体温調節機能が育ち、特に太ももを外気にさらすことによって自律神経のバランスが発達し、免疫力が強くなります。風邪をひきにくい元気な体にしていきましょう。

子どもは大人より体温が高いので、1枚薄着にして、背中(腰)がすっぽり隠れるシャツを着せてあげましょう。また、自分で判断できるよう脱ぎ着しやすい服装が大切です。

登園時は、長ズボンやスパッツを履いてきても、園内では、衣服の調整をして過ごします。

熱がなくても体調の悪い時は、おうちで療養していただき無理なく園生活を過ごしたいと思います。

靴下もハイソックスではなく、短いもので過ごせるといいですね。



鼻のかみかたについて！

鼻息の出し方がわかりにくくて、鼻を上手にかめないときは・・・

☆口から息を吸い、口をしっかりと閉じます。

☆片方の鼻の穴を指で押さえます。

☆もう片方の鼻の穴から「フンツ」と鼻息を出します。

このようにして、丸めたティッシュを鼻息で飛ばすなどあそびを交えて、お家で練習してみてください。練習をすることで、中耳炎を予防できます。



