



2025年11月5日
豊能町立ひかり幼稚園

急に朝夕の冷え込みが厳しくなり、体調を崩す子が増えてきました。

寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に！ウィルスや細菌に負けず元気にすごしましょう。

11月のほけん行事

6日（木）13時～ ブラッシング指導 年長児と保護者
歯科衛生士さんに来ていただき、保護者と一緒に
染め出しをして磨き残しのチェックと上手な歯磨きの
仕方を教えていただきます。
※詳細は配布したお便りをご覧ください。

18日（火） 身体計測 全園児



鼻水はなぜ出るの？

細菌やウィルスを体の外に出そうとしています。

鼻水には、たくさんの細菌やウィルスが含まれているのでそのままにしたり、手や服で拭いてはいけません。

じょうずな鼻のかみ方は？

- ①口から息を吸い、口を閉じる。
- ②片方の鼻の穴を手で押さえる。
- ③「フンッ」と反対の鼻の穴から鼻息を出す。
- ④ティッシュで鼻水をぬぐい、丸めてゴミ箱へ捨てる。

顔の前のティッシュを鼻息で揺らす。

机の上の丸めたティッシュを鼻息で飛ばす。

など遊びを交えてお家で練習してみてください。



子どもに衣服を着せすぎていませんか？

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)がすっぽり隠れる肌着を着せてあげましょう。

薄着のメリット

体温調節機能が育つ

肌で外気温を敏感に感じることで、気温の変化に対応できる体を作り、寒ければ体を動かして温かくすることで体温調節機能が養われます。

自律神経が強化される

体温調節機能が養われると、自律神経のバランスが発達していきます。

免疫力が強くなる

自律神経がバランスよく働くと免疫力を正常に機能させ、風邪をひきにくい体になります。



幼稚園では

- ・風邪をひかないようにと厚着をさせるのではなく、冬でもある程度寒さを感じるようにして、健康的な体作りをしていきます。
- ・子どもたちの様子や体調をみて、衣服の調節をするように声かけをします。自分で脱ぎ着がしやすい服装にしてあげてください。

タイツやスパッツをはかず、太ももを出して寒さを肌で感じましょう！

☆寒い場合は長ズボンで登園し、幼稚園では体操ズボンで過ごしましょう

☆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

本格的に寒くなる前のこの季節から薄着の習慣を身につけていきましょう。
体調が悪い時は、けんこうカードなどでお知らせ下さいね。