



# ほけんだより 11月号



令和6年10月31日  
こぐま保育園  
看護師 福岡

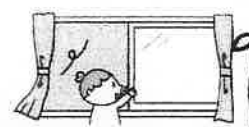
色とりどりの落ち葉、ドングリ、まつぼっくりなど、子どもたちも自然と触れ合る中で、秋の深まりを感じています。衣服をこまめに調節しながら、元気に外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。



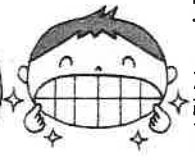
## 今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」  
「80歳にたっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環で、日本歯科医師会によって制定されました。1本1本ていねいに磨くこと、仕上げ磨きをする、定期的に歯の検診に行くなど、大人も子どもも歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。

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。



きれいにみがけているかのはみがきチェックや仕上げ磨きは小学3年生くらいまでは続けましょう。



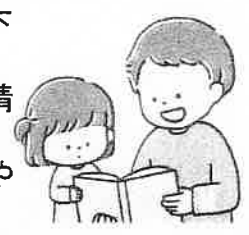
11月12日は「皮膚の日」  
空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

## 秋の夜長にダウンメディアしてみませんか?

この季節、お子さまたちと一緒にゆったりと過ごす時間が増えることと思います。そんな秋の夜長には、家族でダウンメディアを楽しむのはいかがでしょうか。ダウンメディアにはメリットが沢山あります、ぜひダウンメディアを取り入れてみてください。

### メリット

- 目の健康を守る: デジタル機器を使わないことで、目の疲れや視力低下のリスクを軽減できます。
- 集中力の向上: 手作業や読書など、アナログな活動は集中力を高め、精神的なリフレッシュにつながります。
- 創造力の刺激: 折り紙や塗り絵、手芸などの活動は、子どもの創造力や想像力を育てます。
- 家族の絆を深める: 一緒にゲームをしたり、絵本を読み聞かせることで、家族のコミュニケーションが増え、絆が深まります。



## 保健からのお願い

気温が下がり体調を崩すお子さんが増えてきています。以下のことにご協力をお願いします。

### お子さんの体調をお伝えください。

いつもと違うことがあれば、朝の登園時に、職員に直接お伝えください。例えば、以下のような内容です:

- ・薬を飲んで、貼っている
- ・昨日発熱があった
- ・嘔吐した
- ・発疹が出ている
- ・病院を受診した、または受診予定がある
- ・病院受診時医師に言われたこと



集団生活の中で、みんなが元気に過ごせるよう注意を払っていますが、保育園だけでは子どもの体調を完全に把握することはできません。ご家庭での様子を教えていただくことで、お子さんをより気を付けてみていくことができます。

### 体調不良時のお迎えについて

発熱だけでなく、下痢、嘔吐、または咳き込みで眠れないなど、いつもと違う様子が見られた場合は、すぐにご連絡させていただきます。保育園が楽しいと感じていても、子どもたちは集団生活の中で疲れや不安を感じる場合があります。体調を崩している時は、早めのお迎えをお願いいたします。

### 病院受診について

感染拡大を防ぐため、受診をお願いすることがあります。受診が難しい場合は、おうちの様子を見ていただくなど、ご協力をお願いします。

小児科の予約が取りにくいという声をよく聞きます。予約が取れなかった場合や、かかりつけが休診日の場合に備えて、他の小児科を決めておくとう安心です。また、発熱がなく鼻水が主な症状の場合は、耳鼻科への受診もおすすです。大事を取りたいけど見る人がいない時は、病後児保育や病児保育を活用するのも一つの方法です。わからないことや、登園に関するお悩みがあれば、いつでもご相談ください。

