



保健だより



11月



令和6年 11月
ミライズにし
保健室

なないろ

今年は暑い日が長引きましたが、11月になって、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始め、秋らしくなってきました。楽しそうに落ち葉を拾う子どもたちの姿も見受けられます。冬に向けて心も身体も元気に過ごせるよう、規則正しい生活をし、しっかり食べて、うがい・手洗いなど感染症予防も行いましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

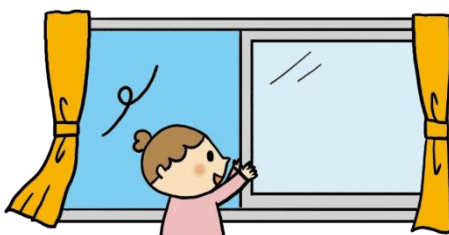
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さんは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めると良いですね。歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押すなどして歯みがきに取り組んでみましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行ってください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読むことから換気の日と言われていきます。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。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3★	4★
5★	6★	7★	8★	9★	10★	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

発達のお話 NO.2

0～1歳

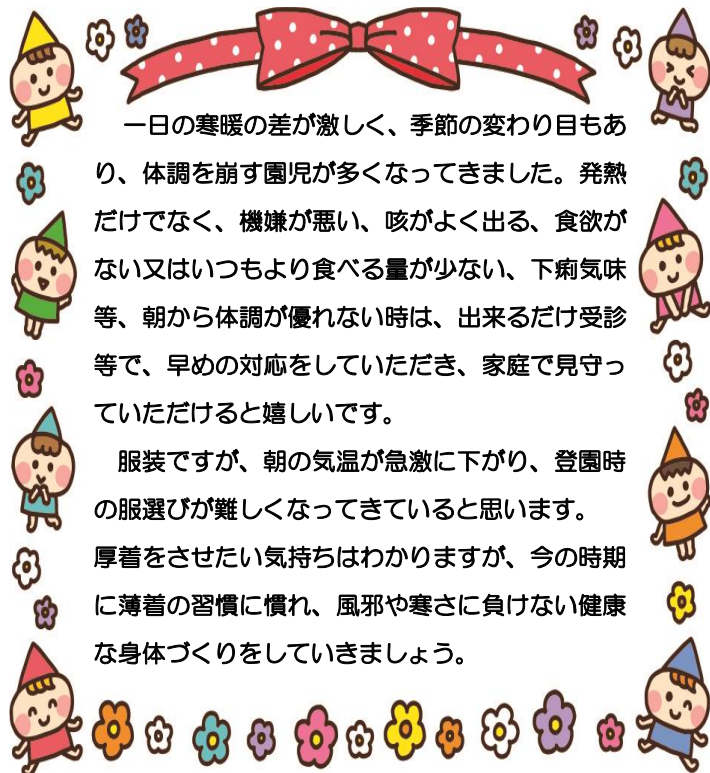
学び：昼夜のリズム、サーディアンリズム(24時間周期)をつくる「松果体」機能の発達に影響する時期です。ここでの、学びは後の理解力・統合力・俯瞰力・鳥瞰力・物事全体としてとらえる能力へと発展してきます。この時期のストレスが大きければ、肉体と精神のバランスがとりにくくなり、現実逃避が強くなります。

◎言葉かけ「大丈夫だよ」



Point

直接スキンシップの機会を多くとり、身体に触れて育てていくことが大事です。



一日の寒暖の差が激しく、季節の変わり目もあり、体調を崩す園児が多くなってきました。発熱だけでなく、機嫌が悪い、咳がよく出る、食欲がない又はいつもより食べる量が少ない、下痢気味等、朝から体調が優れない時は、出来るだけ受診等で、早めの対応をしていただき、家庭で見守っていただくと嬉しいです。

服装ですが、朝の気温が急激に下がり、登園時の服選びが難しくなっていると思います。厚着をさせたい気持ちはわかりますが、今の時期に薄着の習慣に慣れ、風邪や寒さに負けない健康な身体づくりをしていきましょう。