

ほけんだより 11月

太陽の子保育園平成27年11月

紅葉の季節ですね。紅葉といえば、真っ赤に色づくモミジやカエデを思い浮かべる方も多いと思います。カエデ科の木の成長はゆっくりで、大人の木になるまでに20年以上かかります。でもその分だけ、木材はとても固く、ボーリングのレーンなどにも使われています。

11月8日は「いい歯の日」。子どもたちの歯もカエデと同じで、時間をかけて強くなっていきます。しっかりと根を張り、丈夫な幹を作れるように、見守って行きましょう。

0歳児
健康診断
11月4日
15:00~

10月の感染症
溶連菌感染症
…2名
急な発熱の子
…数名

ウイルスがいるのは

帰宅時の手や服など

乾燥した部屋の空気中

人ごみ

先月幼児クラス対象に鼻のかみ方の保健指導を行いました。鼻や口でティッシュを飛ばしてみたり、子どもたちは楽しんで行うことができました。お子さんに聞いてご家庭でも試してみたいかですか？

薄着で皮膚に刺激を!

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。

かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

ビタミンA
鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC
粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに耐えます。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

いま、覚えておこう!

せき エチケット

せき・くしゃみをするときは、人から顔をむけて。

マスクをつけていないときは、口や顔をふさぎましょう。てのひらで受けてしまうと顔つものにハイキンを伝えてしまうので、すぐ洗うこと。腕で押さえるのも正解。

やけど虫

「アオバアリガタハネカクシ」
体長7ミリくらい。体液にペテリンという毒をもっていて、つぶしたり払ったりすると線状皮膚炎を起こす。線状に赤く腫れて水ぶくれとなる症状がやけどに見える。目に入ると失明するおそれがある。