

# ほげんだより 11月

太陽の子保育園平成25年11月

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄に色づいて、耳をすませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

かぜをひいている人も増えています。こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウイルスを近づけないようにしましょうね。

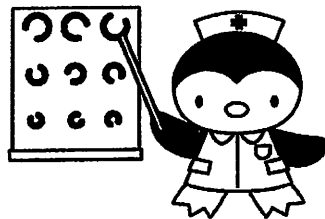
0歳児健康診断  
11月22日(金)  
12:30~

10月の感染症  
RSウイルス・・・1名  
他園では下痢も出ているようです！気を付けましょう

## 11月8日は「いい歯」の日

厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じて歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。

一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気をつけて生活しましょう。



視力検査終了  
らいおん組・くま組  
さんが視力検査をしました。  
正確なデータではないので、あくまでも目安です。  
心配な方は眼科受診をおすすめします。

## 姿勢はだいじょうぶ？

寒くなると、ポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとけがをしたり、体の発育に影響が出てきます。思いきり体を動かして骨や筋肉を鍛えたり、たくさん歩くなどして、よい姿勢が保てるようにしましょう。

おうちの方といっしょに、リラックスしたよい姿勢を心がけてみましょう。

※リラックスしたよい姿勢…全身の力を抜いて、頭のてっぺんを上にも伸ばしたような姿勢。



### 鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

### かぜを治せない？かぜ薬

かぜをひいたとき、市販の薬や、病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は、せきや鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげるためのもので、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません(抗インフルエンザウイルス薬を除く)。つまり、かぜ薬でかぜを治すことはできないのです。かぜを早く治したいなら、薬を飲むよりも、早めに休養をとることで、体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。かぜ薬の役割をきちんと知って、じょうずに利用しましょう。

### 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりふき取ることも、わすれないでね。

### うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 入る夢いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を曲げてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「ア」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3~5回くり返します。

## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぼりが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、顔と口がしっかりとわかるようにしましょう。

### 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。