



ほけんだより

2022年11月1日 富良野市立保育所



秋も深まり暖房器具を使用する時期になりました。保育所では、ヒトメタニューモウイルスの流行がみられますが、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気を付けていきましょう。11月15日は七五三。薬やお医者さんが身近ではなかった昔、病気にかかりやすい7歳までの子どもの健やかな成長を願って行われるようになった儀式がその始まりだといわれています。今月も規則正しい生活リズムの中で体調に気を付けながら元気に過ごしていきましょう。

体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 ^{1 1 1 2} いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！
毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。



せきで眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

下記の日程で10時から行います

11月15日(火)0.1.2歳児

11月18日(金)3.4.5歳児

健康診断の結果、治療が必要と考えられる場合のみ結果をお知らせいたしますので、早めに医師の診察を受けてみましょう。

内科健診があります

