

# 11月のほけんだより

令和3年11月1日発行  
慈光保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

## だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

### 薄手の重ね着

重ね着は、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいです。

## 健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

### せっけんで手を洗う

### がらがらうがい

### 3食しっかり食べる

### 早寝早起き

# 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どもが増えてきたと思います。自分でみがける子どもでも、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父さん、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ます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

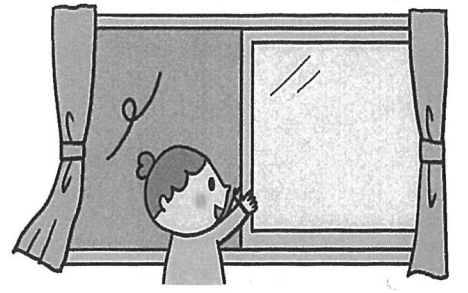


きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

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

## 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されています。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。



## 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、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。



# 11月は「児童虐待防止推進月間」 育児の悩みを相談しよう

## 「愛の鞭ゼロ作戦」を知っていますか

- 厚生労働省では「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦」に取り組んでいます。
- ① 子育てに体罰や暴言を使わない
  - ② 子どもが親に恐怖を持つと SOS が伝えられない
  - ③ 爆発寸前のいらいらをクールダウン
  - ④ 親自身が SOS を出そう
  - ⑤ 子どもの気持ちと行動をわけて考え育ちを応援
- の5つをあげています。

## 子育て相談窓口を活用

子育ての悩みを1人で抱え込んでしまわずに、相談窓口を積極的に活用しましょう。

- ・児童相談所全国共通ダイヤル「189」
- ・保健センター／市区町村の子育て相談窓口
- ・子どもの定期検診で医師や保健師に相談する
- ・子育て支援 NPO

★ 11月25日(木)は検尿です。忘れないように提出しましょう。