



ほけんだより

2022年 11月 りすのき保育園 NO.9

こはるひより
小春日和 と聞くと、春の事のように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月の穏やかなお天気を意味します。本格的な冬が来る前に、柔らかな日差しの下で紅葉を楽しむのも、また素敵な一日になりそうですね。風邪を引かないように気を付けてお過ごしください。

今月の予定

0歳児・幼児健康診断 9日(水) くるみ と どんぐりの部屋
14:00 ~ 15:00 大池先生に診察していただきます。
(前回の乳児健診の時に受ける事が出来なかったお子さんは、今回いたします。)

身体測定 16日(水) 全園児

空気が乾燥してきました。

気温が下がり、湿度が低い日が多くなりました。皮膚の乾燥やのどや鼻の粘膜の乾燥防止のため、加湿器やタオルを濡らして干す、水分補給などで予防に努めたいと思います。

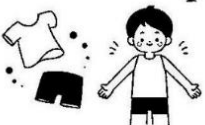
“調節上手さん”の

着こなしのポイント?

ポイント①

下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



ポイント②

うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい



ポイント③

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応OK



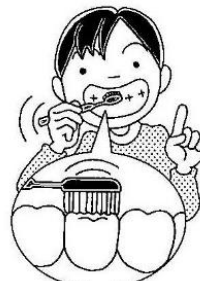
朝晩気温が下がり、厚着をして登園すると、日中は汗を沢山かいてしまうこともあるので、半袖の肌着と長袖のTシャツ、上着で調節できると良いかと思います。

暑さ、寒さは個人差もあるので、自分で調節できるように、幼児では個々に声をかけていきます。ご家庭でも、様子を見てください。

咳・鼻水の症状が多くなりました。熱を出すお子さんも少なくありません。体調に気を付けて、お過ごしください。



歯みがきのポイント



1本ずつみがく



軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく

むし歯になりやすい人



ダラダラ食べている



よくかんでいない



甘いものばかり食べている

急に気温が下がる日が多くなってきました。寒暖差の影響や乾燥、気圧の影響で咳が出やすくなることもあります。ひどくなる前に早めに受診しましょう。

せきエチケット



ハンカチやティッシュで覆う



服の袖で覆う



せきやくしゃみをした後は手を洗う

今月も元気に、登園できますように