



ほけんだより

2017年 11月 りすのき保育園 NO.9

先月も雨の日が多く、台風も続けて2つもきたので、時々太陽が顔を見せてくれると、ほっとしました。気がつくとも、木々の葉っぱが紅葉し、木枯らしも吹いていましたね。体調に注意して、今月も元気に過ごしましょう。

今月の予定

- 0歳児健診 15日(水) 14:00~ 大池先生に診察していただきます。
10月に健康診断を受けていないお子さんは、この日に行います。
- 保健指導 20日(月) 「うがいと手洗いと咳エチケット」「鼻のかみ方」
風邪の流行する時期になりました。健康管理のお話をします。
- 身体測定 22日(水) 全園児

< かしのみさんは、視力・色覚・聴力検査をしました。 >

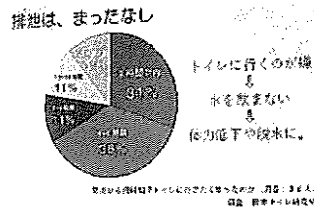
昨年も検査していたので、思い出しながら行う事が出来ました。結果は、健康カードでお伝えしました。就学時健診が終わった方も多いと思いますが、何か気になる事がありましたら、遠慮なくお申し出ください。しいのみさんも、これから無理なく、練習として行いたいと思います。

「心肺蘇生法・エピペンや災害時の準備」について、職員研修をしました。10月2日・3日の2回に分けて、国士館大学の大学院に所属され、講師をされている月ヶ瀬恭子先生にお越しいただき、全職員が学ぶことが出来ました。◎自分の安全を確保し、救急隊が来るまで命をつなぐこと、それは、近くにいた人が勇気を持って行う事です。



◎災害時は、まず自分の命の安全を確認し、救助やその他の活動にかかわるようにします。

- 安全な調乳について
ミルクは小分けパックがお勧めです。ガスコンロとやかんでお湯を沸かします。紙コップを哺乳瓶の代用として使います。
- トイレについて
下水やし尿処理が復帰するまで、1年半ほどかかります。簡易トイレの準備は大切です。トイレを心配し、食べないと体も弱ってしまいます。心配なく排泄が出来るように沢山準備すると安心です。毎年、再確認する事で、明日への力となっていると思います。安心してお子様を預けていただけるように、これからも毎年行いたいと思います。



11月8日は いい歯の日 です

一日30回以上、噛んで食べるといいことが沢山あります。

- ① 脳が働いて、食べすぎる事はありません。
- ② 唾液と良く混ざるので、より美味しく感じます
- ③ 噛む運動が脳の働きを活発にし、集中力を高めます
- ④ 唾液が沢山でると口の中がきれいになり、虫歯予防になります
- ⑤ 食べたものを消化する働きがよくなり、いいうちが出ます
- ⑥ ぐっと歯に力が入るようになり、運動能力が高まります
- ⑦ 口の周りの筋肉が鍛えられて良く働き、表情が豊かになります



おしゃれ度より

元気に遊べる服装を

最近の子どもたちは、とてもおしゃれ。かわいい服装やかっこいい服装が似合っています。でも、一番大切なのは「活発に動ける」こと。自由な動きを邪魔するような過度の装飾は避けてあげてください。またこれからどんどん寒くなりますが、適度な保温ができて、自由に遊べる服装で、送り出してあげてください。



フード付きの服は、何かに引っかかると危険なので、無いものがよいかと思います。

うすいものを重ねましょう

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かいです。またうすい衣服のほうが、動きやすく機能的です

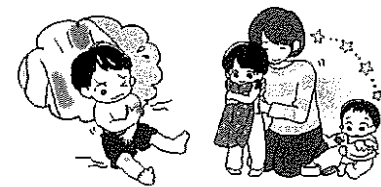


着脱しやすいものを選びましょう

子どもたちは動くと汗をかきます。自分で着たり脱いだりしにくいものは、避けてあげてください



冬の肌ケア



お肌の乾燥が気になる季節になりました。お風呂上りは勿論、朝起きた時に、保湿するクリームを塗るだけでも、一日気持ちよく過ごせると思います。掻き壊して、ひどくなる前に、是非、スキンケアを始めましょう。

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

- | 症状 | 感染経路 |
|---|---|
| 病原菌で異なる
下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。 | 食べ物から・人から
汚染された食べ物による経口感染
感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など |

◎おうちでの予防のポイント
排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

