



早いもので今年もあと1カ月となりました。年末年始は家族でお祝いする行事が盛りだくさん。生活リズムを崩さないようにして、元気で楽しく過ごしましょう。

11月の病気			
発熱	のべ	31名	
溶連菌感染症	3名	インフルエンザ	2名
胃腸炎	1名	中耳炎	3名

12月の保健行事	
乳児身体測定	12/11(月)・12(火)
幼児身体測定	12/13(水)
視力検査(みどり組)	日程未定

**\*寒くなり、鼻水が出ている子が増えています。中耳炎にならないように鼻のお掃除をしましょう。**

みどり組さんの保健指導で、鼻息で風船を膨らませる練習しました。作り方と使い方をご紹介します。



- 紙で直径12cmの円を作り、1/4等分し、円錐を作る。
- 袋(大きすぎると強く鼻をかんでしまうので、今回は使い捨て手袋の指を切って使いました)を円錐に付ける。
- 尖った側の、円錐の先を切り取る。袋は円錐の中にしまっておく。
- 片方の鼻を指で押さえる。
- 息を吸込み、反対側の鼻に風船をあて、口を閉めて…
- 鼻から「フン・フン」と小刻みに息を吐く。



## 11月の保健指導

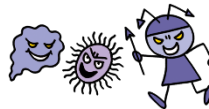


**\*11/10、「はなのあなのはなし」をみどり組さんにしました。**

- 鼻の役割
- 息をする … 冷たい空気は体を悪くするから、鼻を通ることで、空気を温めたり加湿したりする。
  - においをかぐ … 臭いが分からないと腐ったものを食べちゃうかも。
  - 鼻毛でゴミやばい菌をキャッチする … だから「鼻くそ」食べないで!!
- 鼻の奥で、耳と鼻はつながっているから、鼻水をかんで出さないと中耳炎になるよ。
  - くしゃみをする時は、咳エチケットを忘れないで! 5mもばい菌が飛ぶよ。
  - さすが、みどり組さん。ほとんどの子が鼻風船、上手でした。



「鼻かみ」は、こまめにしてね!



**\*11/13.14 みどり組さんの足形取りをしました。**

- 土踏まずって、どこにあるの? 床に座って足の裏を合わせて、指が2本入るすき間がある~? そのすき間が土踏まず。土踏まずがないと、足がすぐに疲れてしまうよ。それと、大人になってから、足や腰などが痛くなるかもしれない。寒くても外で元気よく遊んだり、リズムで体を動かしたり、散歩したりして、立派な土踏まずを作ろう!!



## 風邪をひきにくい身体づくりするには?

- 免疫の源は「腸」。腸活で、お腹の調子を整えよう。
- カロテンとビタミンCやタンパク質が免疫力を高めてくれるから、緑黄色野菜・果物や肉・乳・豆類をしっかりと食べよう。
- 寒すぎない程度に、薄着をしよう。



## 扁平足を改善するには…

- 足指で、グーパー・グーパー。(椅子に座って、足指でタオル引き寄せ)
- 歩く時は、<sup>かかと</sup>踵から足を着く。
- 足を踏ん張る時は、親指を意識して使う。