



11月のほけんだよ!

2024年11月1日
はとのさと保育園

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、風邪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、風邪に負けない丈夫な身体作りをするために『遊ぶ・食べる・寝る』を心がけて取り組んでいきたいと思います。また、毎日の子どもたちの体調の変化にも気をつけてみていきたいと思います。

11月の保健行事

- 11月7日(木) 身体測定 (5歳児・4歳児・2歳児)
- 11月8日(金) 身体測定 (3歳児・1歳児・0歳児)
- 11月19日(火) 内科健診

園医の都合により内科健診の日程が変更となりました。ご迷惑をおかけしますが、健診日にお休みのないようよろしくお願い致します。

10月の感染症

- 発熱 30名
- 溶連菌 3名
- 手足口病 2名
- 突発性発疹 1名
- 胃腸炎 1名

だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

寒くなると鼻水が出ている子が多く見られます。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。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、繰り返し保育園でも伝えていきますね。



インフルエンザ予防接種のシーズンです!

先月もお知らせしましたが、近隣ではインフルエンザが大流行しています。乳幼児の重症化を予防するために、予防接種は有効です。11月上旬までに1回目の摂取を終わらせておくことをお勧めします。また、5歳児さんのMRワクチン二期追加はお済でしょうか? 期限があるので気をつけてくださいね。

お散歩が楽しい季節になりました。
足に合った靴で元気に遊びましょう!!

子どもの足はすぐに成長します。今の靴は合っていますか? 靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方や歩き方のまま足が育つこととなります。成長が著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要となります。この機会に再度見直してみましょう。



つま先にゆとりがある
理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

足を固定し、足と靴を
一体化させる。

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。





ほけんしどう

目について

土踏まず

10月10日は何の日か知っていますか？
2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は『目の愛護デー』とされています。10月の保健指導は『目』について3歳児さん、4歳児さんに保健指導を行いました。目や目の周りの名前や働きについて説明しました。また、眉毛に水を垂らし、眉毛の働きは何か？と考えたり、ボールを顔に向かって投げられそうになった時、目はどうなるのかな？と実際に体験をしながら、それぞれの働きを知る機会になりました。目を大切にしていきましょうね。



眉毛に水を垂らすと…「あっ！弾いた！」「汗が目に入らんようになってる～！」と発見してくれました。「ボールきたら目つぶってまう～」とボールがきても目を開けようとしてますが、まぶたが目を守ってくれます♪この機会に目や目の周りの名前や働きを覚えてもらえると嬉しいです！



目がどんな役割をしているのか、その大切な目が見えなくなることはどういうことかを一緒に考えました。「大好きなお父さんやお母さんが見えなくなる」「歩くのが怖い」という事を伝えてくれました。自分の身体の大切な一部です。自分の身体も、お友だちの体も大切にしていきましょうね。



ほし組さんは土踏まずについておさらいしました。また、5月にとった足形に足の裏を合わせて比べてみました。運動会や日々の遊びを通してみんなの足はどうなってるかなあ～？と聞くと、「足が大きくなって！！」と自分の足の成長を感じてくれました。今月土踏まずの変化も見たいと思います♪

