



11月のほけんだより

2025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ますね。

11月の保健行事

- ・11月5日（水）身体測定
（5歳児・4歳児・2歳児）
- ・11月6日（木）身体測定
（3歳児・1歳児・0歳児）
- ・11月27日（木）市の歯磨き指導
（4歳児・5歳児）

11月27日に加古川市の歯科衛生士さんよりブラッシング指導があります。4・5歳児さんは当日歯ブラシを忘れないようにお願いします。

10月の感染症・病欠

・発熱	16名
・鼻水、咳	5名
・下痢、嘔吐	3名
・咽頭結膜熱	1名
・溶連菌	1名
・とびひ	2名

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。今履いている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になります。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。お散歩や遠足があり、戸外遊びが増えるこの機会に楽しく遊ぶ事ができるよう再度見直してみてください♪

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、インフルエンザの流行期に入っています。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回目の接種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みでしょうか？地域によってワクチンが偏在しています。期限があるので気をつけて下さいね。

くつを選ぶポイント



●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。

●柔らかく、クッション性のある靴底

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。

●調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



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。ボールを顔に向かって投げるふりをする「目つぶってまう!もう一回して!目あけとく!」と言って、何度かしますが目を閉じてしまいます。まぶたが目を守ってくれることを知ることができましたね♪



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。目はアンパンマンみたいに新しい目には変えることはできません。大切にしていきましょうね。



ほし組さんには内科健診に向けてお医者さんがなにを診ているのかお話ししました。体の中では大切な臓器が働いています。元気な音かな?とお医者さんは診てくれています。そこで、聴診器で一人一人の体の中の音を聴いてみました。心臓の音、呼吸の音、お腹の音色んな音がしましたね♪目には見えないけれど大切なものが体の中にもあることを感じてもらえたらいいと思います。

