

11月 ほけんだより

宝木保育園
令和4年11月1日

秋も深まり朝晩の冷え込みが厳しく感じられ、日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事や睡眠をとり、丈夫な身体づくりを心がけましょう。

また感染症も流行する時期ですので、手洗い・うがい・咳エチケット（マスク着用）・消毒など感染症対策を徹底しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です



大切な乳歯の役割

- ・よく噛めると運動能力が発達し、いきいきと元気な子供に育ちます
- ・よく噛めると顎が正常に発達し、きれいな歯並びをつくれます
- ・きれいな歯並びは正しい発音を育てます
- ・健康な乳歯の下で健康な永久歯が育ちます

虫歯にさせないために

- ・周囲の人が虫歯菌をうつさない
- ・おやつは時間を決めて与える
- ・歯みがきの習慣をつけ、仕上げ磨きをしてあげる



☆ 秋から冬に多く見られる感染症 ☆

RSウイルス感染症

- ・飛沫感染
- ・潜伏期間2～8日
- ・発熱、咳、鼻水
- ・喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）



気管支炎、肺炎

インフルエンザ

- ・飛沫感染
- ・潜伏期間1～4日
- ・38℃以上の高熱
- ・倦怠感、関節痛、咳、喉の痛み、鼻水

マイコプラズマ肺炎

- ・飛沫感染
- ・潜伏期間2～3週間
- ・咳、喉の痛み、発熱、倦怠感、喘鳴

感染性胃腸炎 （ノロウイルス・ロタウイルス）

- ・飛沫感染、接触感染
 - ・潜伏期間1～2、3日
 - ・嘔吐、下痢、発熱
- ※消毒は次亜塩素酸ナトリウムを用いる



※薬物療法と十分な休養と水分補給を行う
手洗い・うがいをする習慣をつける



お部屋の環境を整える

- ・こまめな換気を行う⇒1時間に1回5～10分
- ・室温と湿度を適温に保つ（冬：20～23℃、40～60%）
- ・共有部分の消毒を行う⇒アルコール消毒や次亜塩素酸ナトリウムで消毒

爪はこまめに切りましょう

爪が伸びたままになっていると



★細菌・ウイルスがたまりやすく不潔になります

★割れてしまったり
★はがれてしまったり
★人をひっかいたり

危険性がいっぱいです

冬のスキンケア



優しく洗って、しっかり保湿をしてあげることが大切です。

お口周りはこすらず、優しくぬぐう程度又はタオルで押さえるようにする

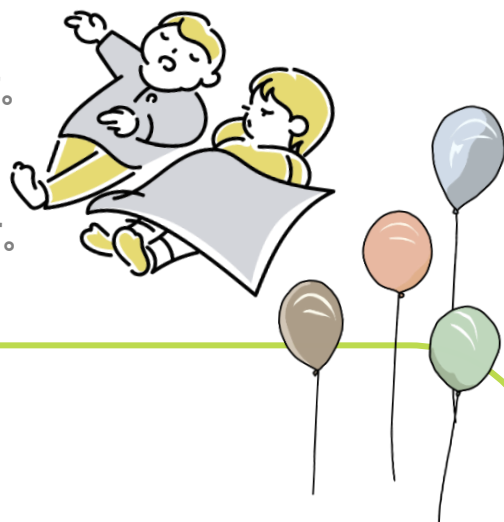


★ 早寝・早起きをしましょう ★

子どもが健やかに育つための第一歩です。



睡眠は心身の発育、脳の発達に重要です。



保護者の皆様へお願い

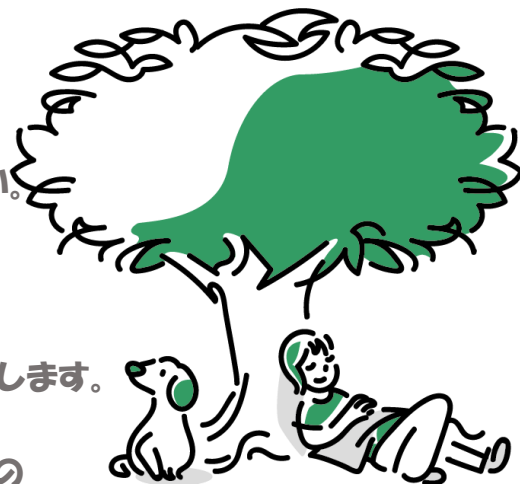
★保育園は集団生活ですので、お子さまの体調が悪い時は無理して登園させず、ゆっくり静養してください。
(激しい咳、下痢、食欲がない時は登園をお控え下さい)

★週末やご両親がお休みの日は、お子さまとたくさんスキンシップをはかり、親子で素敵な時間をお過ごし下さい。

★お子さまの持ち物には必ずお名前を記入して下さい。

★週末、お子さまの登園バッグやお布団のお手入れをお願いします。

★新型コロナウイルス感染症に関しまして、今後も感染対策の御協力をお願い致します。又、抗原検査・PCR検査を施行しましたら、速やかに御連絡をお願い致します。



おしらせ

11月7日 健康診断(乳児)

11月21日 健康診断(幼児)

11月15日 尿検査

11月17日 尿検査(予備日)

