



ほけんだより

2023.11

朝晩、寒くなり冬の足音の近付きを感じます。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装食生活などを見直しましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種を受けたと安心せずに手洗い・うがいを徹底して感染症を予防しましょう。

行事予定

1日(水) 幼児保健の話し 「手洗い・うがい」
20日(月)～ 全園児身体測定週間
21日(火) 9時30分～ 全園児健康診断
～当日は欠席のないようご協力ください。～

東京都保健医療局 インフルエンザ情報

10月20日現在
「流行注意報」発出中です



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。
歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

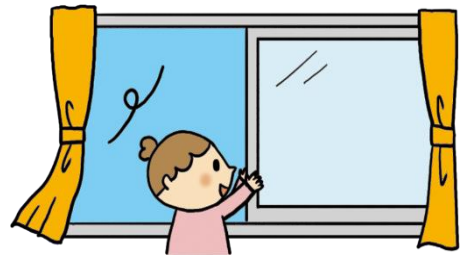
日	月	火	水	木	金	土
			1★	2★	3★	4★
5★	6★	7★	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



きれいにみがけているかの、歯みがきチェックや、仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと、一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。
空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったり乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



10月10日は「目の愛護デー」でした

先月、4・5歳児は視力測定をしました。事前に目の話をしたときにYouTubeを見たり、ゲーム機で遊んだことがあると教えてくれる子が多かったのが印象に残ったお話の会でした。

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。子どもたちにも姿勢をよくすること、外で遊ぶことが目を大切にするのだと伝えました。家での絵本やスマートフォン・タブレットを使用する時にも姿勢や使用時間に注意し、目を大切にしていきたいと思います。

