

# ほけんだより

2025.11

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

5日(水) ほし 幼児保健の話「感染症予防」  
6日(木) にじ 幼児保健の話「感染症予防」  
17日(月)～ 全園児身体測定週間  
28日(金) 9時20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。～

## 感染症情報

溶連菌 2名



## 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。

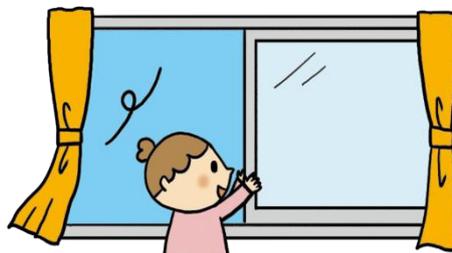


きれいにみがけているかの、歯みがきチェックや、仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

### 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、かゆくなったりと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。



11月は「保健のお話」で感染症予防についてはなします。インフルエンザが流行する季節です。「手洗い・うがい」しっかりできているでしょうか?寒さが増すと、水が冷たくなり、しっかりできていた手洗いも、きちんと洗わずに終わってしまいがちです。ご家庭でも手洗いの場面で、6つのポーズきちんとできているか見てあげてください。

