



ほけんだより

・ 令和6年11月1日

ひばり保育園

朝夕の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
気温の差から子供たちも体調を崩しがちになります。
衣服の調節も大事ですが外から帰った時は、うがいや
手洗いをして風邪の予防をしていきましょう。

衣替えの時期ですね
冬物衣類への記名はお済みですか？
確認をお願いします

休に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。

記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくの見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやしくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！
毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。



せきで眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いますが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

インフルエンザワクチン についてのお話

ワクチンの効果は摂取後、2週間程度してから現れます。

効果は5か月程度じぞくすると言われています。流行は12月～3月です。なので11月中旬～下旬までの接種をおすすめされています。

発症・重症化予防として有効ですので検討してみてくださいね。

