



ほけんだより 10月号



令和元年10月
いちごえ保育園分園
看護師 西山

日中は暑い日がありますが、朝夕は過ごしやすい日が増えてきますね。運動会が終わり、子どもたちも一息。この時期は疲れが出やすいので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠を取るなどして体調を崩さないように気をつけましょう。



秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増えると、つい小さい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。



後期内科健診・歯科検診のお知らせ

内科健診・・・本園11月 6日(水)
分園11月13日(水)
午後から行います。
後日、問診票を配布致します。

歯科検診・・・本園・分園ともに
11月27日(水)
午後3時からです。

手洗い・うがい

これから寒い季節になり空気も乾燥してきます。インフルエンザ予防のためにも手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が皮膚の近くを通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。保育園では体温を計るためにも両脇には貼らず、片脇と股の付け根(脇と対角になる方)に貼っています。ただし、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから熱冷却シートを使いましょう。

11月8日は「いい歯の日」

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。

