



ほけんだより 11月



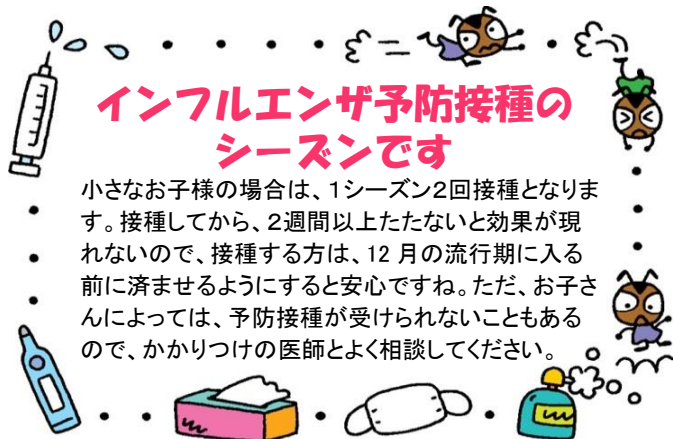
令和7年11月1日

ニチイキッズ

あいずみさかふじ保育園

朝晩は上着が温かく感じるほど寒くなり、季節の移り変わりを感じます。

先月は寒暖の差などで体調を崩し、お休みをする子もいました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などをもう一度見直したいですね。



インフルエンザ予防接種のシーズンです

小さなお子様の場合は、1シーズン2回接種となります。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませるようにすると安心ですね。ただ、お子さんによっては、予防接種が受けられないこともあるので、かかりつけの医師とよく相談してください。



鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



動きやすい服装で

子ども達も服の好みがあったりと、おしゃれを楽しんでいる子もいますね。普段の服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、一緒に考えてみてくださいね。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、安全面に配慮し、ひとりで着脱しやすいものの方がいいですね。

今日からできる「歯にいいこと習慣」

いいこと習慣①⇒食べたらみがくで歯垢をねらいうち！

むし歯は歯垢が原因。歯垢をきれいに落とすことで虫歯を防ぐことができます。

いいこと習慣②⇒ストップ！おやつのだらだら食べ

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作って歯を溶かします。長い時間食べているとどんどん歯が溶かされてしまいます。

いいこと習慣③⇒ひと口30回もぐもぐしよう！

よく噛むとたくさん唾液が出ます。唾液は口の中の汚れを洗い流してきれいにしてくれます。

