



ほけんだより

2025年10月31日

まゆみの里保育園



長く続いた暑い日々もやっと落ち着き、朝夕の寒暖差が大きくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お子様の「あれ？いつもと様子が違う？」は要注意です。気になる症状が見られる時には、保育士に伝えて下さい。無理せず早目の受診！家族への感染にも注意して予防のご協力をお願いします。



- 11月8日は「いい歯の日」です。
- 80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」は、口の中の健康を呼びかけています。
- 食べたら磨くの習慣を身につけましょう。歯磨きは、子どもだけでは、不十分なので1日1回はスキンシップも兼ねて仕上げ磨きをしてあげましょう。
- 定期的に歯の検診に行くなど、大人も子どもも歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

チェック！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

★★★ インフルエンザ対策を！ ★★★

例年12月から3月にかけて流行しますが、最近は散発的に発生しています。

熱がないからと油断せずに、適切な対応を心掛け、感染が広がらないようご協力をお願いします。

- こまめな手洗い、消毒
- 休養、栄養、水分補給
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）
- 必要に応じてマスク着用
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿、換気