１１月　保健だより

2026年11月号
ひむろこだま保育園

11月になり、葉っぱが赤や黄色へと美しく色付き始めました。朝晩は冷えるようになり、冬の足音の近付きを感じます。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。園でも先月より嘔吐・下痢の症状で体調を崩す子が増えてきました。帰宅時、食事前には、指の間や手首まで石鹸を使った丁寧な手洗いをご家庭でもお願いします。胃腸炎は体力を大きく消耗しますので、熱がなくても、無理をせずお家でゆっくり静養し、早めの受診をお願いします。園でも、おもちゃやドアノブの消毒、こまめな換気を徹底し、感染拡大に努めてまいります。



今月の目標

・手洗い、うがいをしましょう。
・しっかり換気をしましょう。

今日は何の日!?

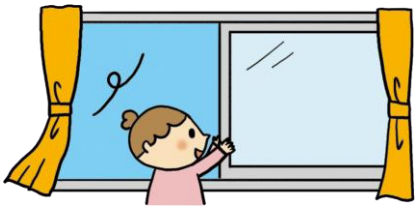
11月8日は「いい歯の日」

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、みがき残した汚れを取り除く為に最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。きれいにみがけているかの歯みがきチェックは、虫歯予防のために行うようにしてください。特に永久歯が生えそろう12歳頃までは、続けることが望ましいです。



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カサカサになったり、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。



高槻市でもインフルエンザが流行しています。感染力が強いので、感染対策をして流行に備えましょう。

インフルエンザ対策

・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
・気温に合わせて衣類の調節をする。
・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
・適度に運動をする。



内科検診について

11月20日（金）に**内科健診**を予定しています。

質問などある方は、担任にお声がけしていただき、園で預かっている**けんこうのきろくの５ページ**にご記入お願いします。

その他けんこうのきろくは、毎月身体測定後に測定値を記載してお渡ししています。その際に予防接種の記録など追加があればご記入お願いします。