

ほけんだより 11月号

令和4年11月
ひまわり保育園
看護師 野澤

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も身体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

10月の感染症発生状況

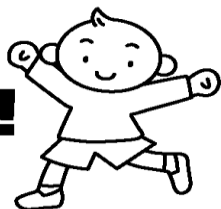
コロナウイルス感染症 13名

※今後も手洗い、うがい、消毒をしっかりと行いましょう。



薄着で皮膚に刺激を!

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごすと、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることによって適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。



お知らせ

11月18日(金)

歯科検診があります。

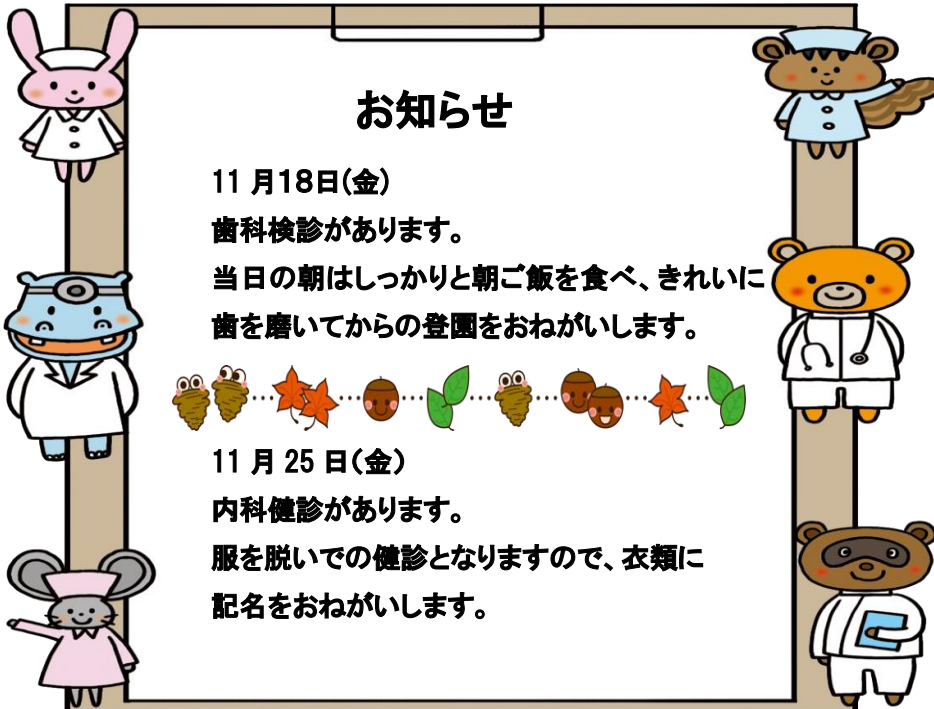
当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をおねがいします。



11月25日(金)

内科健診があります。

服を脱いでの健診となりますので、衣類に記名をおねがいします。



かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

