

ほけんだより 11月号

令和6年10月末日
志村さかした保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向け、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜの原因となるウイルスが活発化し、かぜをひきやすくなります。手洗い・うがいが、かぜ予防の基本です。おうちに帰ってきたときや遊んだ後、食事の前など、こまめな手洗い・うがいを習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも大きなかぜ予防になります。ご家族みんなで気をつけていきましょう。



11月8日は **いい歯** の日

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。自分で磨いた後は、きちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きを苦手とするお子さまは、歯みがきに興味を持たせるところから始めてみましょう。例えば、歯みがきカレンダーを作っ
てシールを貼る、スタンプを押すのも良いと思います。

いい歯の日

感染性胃腸炎にご注意！

寒くなってくるこの時期は、下痢や嘔吐など感染性のある胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）にも注意が必要です。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院を受診しましょう。また、少しずつ水分を摂り、脱水症状に気をつけましょう。



☆感染症と診断された際は、登園許可証が必要です。詳しくは園のしおり P31【感染症】をご覧ください。