

# 11月のほんだより

令和4年11月 石畑保育園

小春日和と聞くと、春のことのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地よいとき」と表した小説家もいるほどです。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をしてお過ごしですか？

## 11月の保健行事

- ・11月8日(火) 0歳児健診
- ・発育測定予定日
- ひよこ(8日) うさぎ(17日)
- あひる(21日) ばんだ(16日)
- りす(15日) きりん(15日)
- ★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

手洗いや手指の消毒、マスクの着用等の感染症対策が徹底され、昨年はインフルエンザの大きな流行は見られませんでした。そのため、社会全体の集団免疫ができていない可能性があり、インフルエンザには注意が必要です。新型コロナウイルス感染症とともに、予防を心がけていきたいと思います。引続きご家庭でも感染予防の基本である手洗いを、「石畑保育園♪手洗いの歌」をうたいながら行ってください。

10月、幼児クラスに続き、りす組さんに手洗い指導を行いました！！今後も毎月楽しく行っていきます♪♪

## 今日は何の日？

### 11月の記念日紹介...

**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、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきチェックは虫歯予防になります。

**11月12日は「皮膚の日」**  
空気が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ってあげましょう。

**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「いい子を守るう」**  
毎日ギュッとしていますか？子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

## ～楽しく育てる～ 噛む習慣

お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「噛む力」がつくとされています。楽しみながら「よく噛む習慣」を育てるポイントをご紹介します。



### 調理に一工夫

- ・少し大きめに切る
- ・生で食べられるものは火を通しすぎない
- ・好きなメニューに「噛む食材」をプラス

### 噛みごたえのある食材を選ぶ

- ・根菜：れんこん、ごぼうなど
- ・葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ・魚介：海藻、干物、貝など

### 食事中は…

- ・両足がつくイスに座らせる
- ・噛む回数を一緒に数える
- ・水分で流し込まないよう声をかける

## 風邪を引かないためには、何をする？



免疫には、身体に入ったウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪を引きにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵！感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を **保温** する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

体を冷やすと風邪を引きやすくなります。

ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を **保湿** する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受け、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を **保護** する



保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！