

# ほげんだより11月

令和5年11月 石畑保育園

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

## 11月の保健行事

- ・11月7日(火) 0歳児健診
- ・発育測定予定日
- ひよこ(15日) あひる(17日)
- りす(13日) うさぎ(17日)
- ぱんだ(20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。

新型コロナウイルス感染症法上の位置付けが5類に移行して初めての冬が到来します。過去3年にわたり外出やイベントなど自粛してきた方が多いと思いますが、今冬は久しぶりに制限無く行事を楽しむことができそうですね。その一方で、新型コロナの流行はまだ続いており、インフルエンザの流行も拡大しているなか、感染症予防策も忘れてはいけない状況です。また、アデノウイルスによる咽頭結膜熱も増加傾向にあります。この感染症はプール熱とも呼ばれ、咽頭炎や結膜炎を起こします。飛沫感染や接触感染で拡大し、小児を中心に流行しますが、大人もかかります。本来は夏にプールなどで感染する病気ですが、今年は秋から増加し、冬も流行が続くと予測されています。アルコール消毒が効きにくく、手洗いがもっとも効果的な予防策です！感染症対策を継続し、楽しい冬を迎えましょう。

## 11月の記念日

11月8日 118 いい歯の日

今日からできる歯に

### 「いいこと習慣」

- ・歯みがき…「食べたらみがく」で歯垢をねらいうち
- ・ストップ！おやつのだらだら食べ
- ・ひとくち30回、もぐもぐしよう

仕上げみがきをしましょう！

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいであげましょう。奥歯や歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。遊び感覚で、親子のスキンシップ時間を大切に楽しく行ってみてくださいね。

ひみこの食育標語

ひみこのはがいで  
『よく噛む』8大効用

- 肥満予防
- 言葉の発音ははっきり
- 歯の病気予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 全力投球

## 11月9日 換気の日

「いい(11) 空気(9)」の語呂合わせで、1987年に日本電気工業会により制定されました。1日に発生する水蒸気は1ℓ以上。この水蒸気をそのままにしておくと結露が生じてしまい、風邪の原因となるウイルスが活発になってしまいます。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 1112 いい皮膚の日

気温が低下すると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上り、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

## いい子の日

子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッとして、心のチャージをしましょう

## 感染性胃腸炎

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。

### 主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐、下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

### 嘔吐時のケア

#### ① 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。

#### ② 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたもののどにつまらないよう、横向きに。

#### ③ 30分～1時間後に少量の水分補給から始める

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。

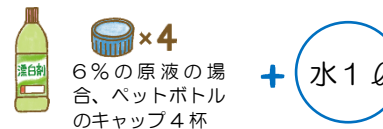


## 吐いた！ しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。

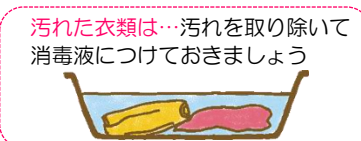
#### ① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。



#### ② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。



#### ③ 消毒後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

#### ④ よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

## 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いくなりますが、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。綿の肌着を着せましょう。寒い時期は半袖の肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で体を温かく

長袖シャツの上に半袖の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。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。