



保健だより



宮島わらべ保育園
令和5年11月1日 No.4

朝晩が寒くなってきました。「布団から出たくない」と朝思う人もいるのではないのでしょうか？
毎年寒くなると流行りだすのがインフルエンザです。近年はコロナウイルスもありますね。本格的な流行の季節が来る前に、基本的な手洗いうがいなど今のうちからできる対策を一緒に取り組みましょう。

《歯科検診》
11月7日(火)9:30~
《内科健診/乳児健診》
11月17日(金)13:00~
※なるべく欠席のないように
お願いします
※欠席の場合は個別で受診
となります



11月8日 歯を大事にするために！

- ゆっくり食べましょう
- いつもより5回は多く噛みましょう
- 飲み物で流し込まないようにしましょう
- 食べている時に口を閉じて食べていますか？口呼吸をしている場合、風邪をひきやすく食べ物も飲み込みにくくなります



厚着になっていませんか

朝の気温が急激に下がり、登園時の服装選びが難しくなっていますね。「風邪をひかないように」との心配から厚着をさせたい思いはよく分かりますが、子どもの日常は薄着で十分です。保育園の部屋の中は暖かくしているので、裏起毛の衣服も汗をかいて風邪をひく原因のひとつになる場合があります。今の時期に薄着の習慣に慣れ、風邪や寒さに負けない健康な体づくりをしていきましょう。



くしゃみやせきが出るときは



くしゃみやせきをすると、つばが2メートルくらい飛ぶそうです。周りに飛び散るのを防ぐためには、手を口と鼻に当て、くしゃみやせきが出た後は、水で洗い流します。ほかの人に病気をうつさないために気をつけ、せきが連続して出るようなら、マスクをするのもいいですね。



風邪の流行り始め

インフルエンザの予防接種を受けるお子様が増えてきました。そろそろ風邪も流行りだす頃です。風邪の予防の基本は何と言っても手洗いうがい。そして栄養たっぷりの食事と質の良い睡眠。ご家族みなさんで取り組みましょう。

