

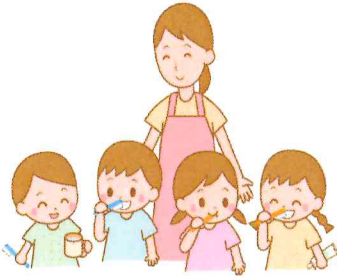


ほけんだより

朝夕の気温が少しずつ涼しく感じられるようになりました。日中はまだ暑い日もあり、汗をかく日もあります。脱ぎ着しやすい上着などで調整し、半そで・長そでを上手に使い分けていきましょう。衣服の調節・水分補給・手洗いなどに気をつけながら元気にすごしていきましょう。

体に関する記念日

*11月8日は「いい歯の日」・11月12日は「いい皮膚の日」
記念日には、普段の歯磨きや保湿を見直しましょう。



11月8日はいい歯の日「いい歯を守ろう」

仕上げ磨きをしていますか？

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てあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、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。

痛くしないコツ

上の前歯の中央上唇をつなぐヒダ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っ張らない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

11月12日はいい皮膚の日「いい皮膚を守ろう」

保湿ケアしていますか？

気温や湿度が下がると湿度が低くなるため肌がカサカサしやすくなります。お風呂あがり・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いでいきましょう。



とっても大事！鼻のケア

鼻の中は、粘膜に覆われていてウイルスや細菌、ホコリなどをキャッチして鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとってもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。小さな子どもは上手に鼻をかめないなので、こまめに鼻水をとってあげましょう。



鼻水を拭いてもらう場合

鼻水をつまむように拭き取る

- ティッシュペーパーやガーゼなどで鼻水をやさしく拭き取ります。こすらないように気をつけて。

鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら保湿剤を塗ってあげましょう。

鼻血が出たときの対応を知っておこう。

血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことでも鼻血がでます。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。

・鼻をぎゅっとつまむ。

小鼻（左右の鼻の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないように優しく声かけしてあげて。

・うつむく姿勢で静かに過ごす。

鼻血が止まるまで静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、抱っこしたり・絵本を読んであげるとよいでしょう。

鼻血が出たときダメなこと

- X あおむけに寝かせる。
- X 上を向かせる。
(喉に回った鼻血を飲み込んでしまいます)
- X うなじをたたく
(鼻血を止める効果はありません)



10月の園児休み報告

育心こども園

発熱	24名・52日休み	感染性胃腸炎	1名・3日休み
溶連菌感染症	1名・3日休み	手足口病	4名・10日休み
結膜炎	1名・9日休み	咳・鼻水	6名・10日休み
下痢・嘔吐・腹痛	5名・10日休み	湿疹	1名・6日休み
頭痛	1名・1日休み		

美童保育園

発熱	4名・5日休み	手足口病	4名・9日休み
咳・鼻水・咽頭痛	2名・2日休み	腸炎・下痢・嘔吐	1名・1日休み