

ほけんだより



令和3年11月
社福 ペリー福祉会
ペリー保育園
看護師 賀数彩子

すっかり秋の季節となってきました。朝晩の冷えと日中の暖かい日差しで温度差が体に刺激を与えてくれますね。空気も乾燥してきて、咳や鼻水、発熱が増えてくる頃です。また、季節の変わり目は様々な感染症が急増し、低年齢児がいる集団保育に関してはすぐに広がるという傾向があります。

年末にかけて楽しい行事が待っていますが、しっかりと治さず無理に活動することによって体調不良が長引き、周りにも二次感染が起こってしまったり、行事に参加できなくなる、または途中お迎えが多くなり、保護者の皆様のお仕事を中断せざるを得ない状況という負の連鎖が起こってしまう場合があります。ですので、しっかりと症状が治まるまでは自宅療養をしていただき、元気な姿で登園していただくと幸いです。



11月の予定

- 11月10日(水) 歯科検診 11時から
- 11月11日(木)・12日(金) 尿検査回収日
- 11月17日(水) 内科健診 10時から

11月は記念日がいっぱい!

- 11月11日は何の日 ポッキーの日!
 - 11月2日は何の日? いい血圧の日!
 - 11月10日は何の日? 下半身痩せの日!
 - 11月22日は何の日? いい夫婦の日!
- 毎日が何かの記念日です! 今日は何の日かな? と親子で見つけてみるのもいいですね。

11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう

仕上げみがき、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。

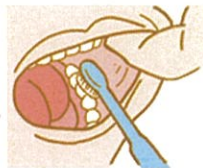
痛くしないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐじょうしんしょうたいだ(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。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、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 ^{1 1 1 2} いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか?

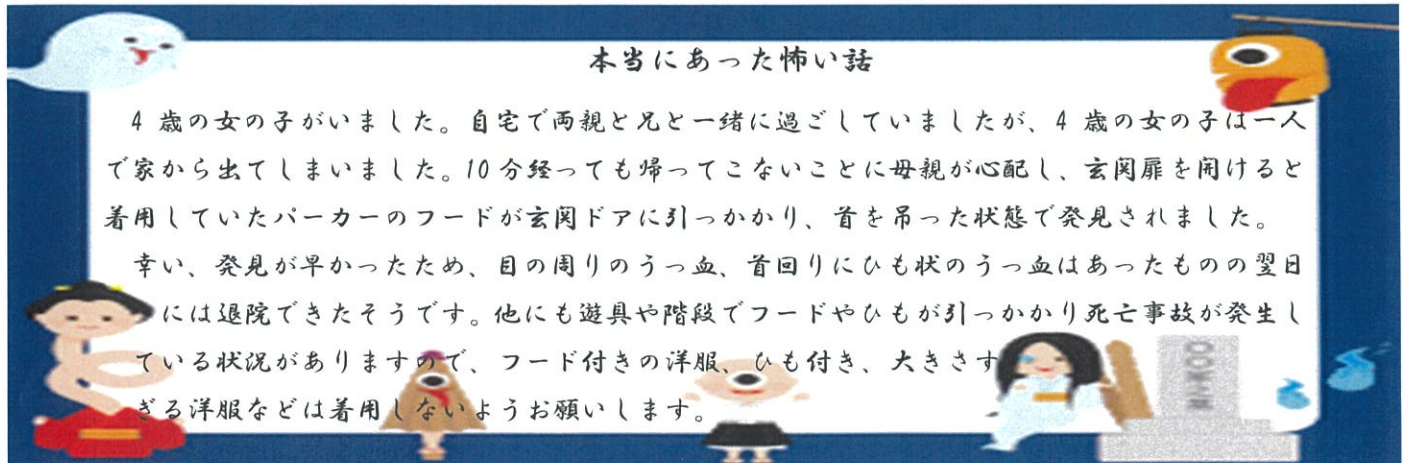


気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

本当にあった怖い話

4歳の女の子がいました。自宅で両親と兄と一緒に過ごしていましたが、4歳の女の子は一人で家から出てしまいました。10分経っても帰ってこないことに母親が心配し、玄関扉を開けると着用していたパーカーのフードが玄関ドアに引っかかり、首を吊った状態で発見されました。

幸い、発見が早かったため、目の周りのうっ血、首回りにひも状のうっ血はあったものの翌日には退院できたそうです。他にも遊具や階段でフードやひもが引っかかり死亡事故が発生している状況がありますので、フード付きの洋服、ひも付き、大きすぎる洋服などは着用しないようお願いします。





ほけんだより

～安全編～



11月7日は暦上では立冬にあたります。冷たい北風が吹き始めますが、沖縄はどうでしょうか？寒さに負けない体をつくり、元気に過ごしましょう。冬に向けての事故や日が暮れることが早くなるにつれ、不審者や犯罪に巻き込まれる可能性がありますので、登降園の際は十分に注意しましょう。

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くになりますが、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。
フードやひもなどに注意しましょう



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでの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。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

11月は児童虐待防止 推進月間です！ 児童相談所全国共通 ダイヤル

1 8 9

虐待かもと思った時には「189」（いち はやく）で通告や相談ができます。



※189にかけると近くの児童相談所につながります。

スマホではなく 子どもを見てください



インターネットやメール、ゲーム、SNS……歩きスマホは交通安全の面から危険なばかりではなく、子どもから注意がそれてしまいます。「隣を歩いているから大丈夫」と思わずに、子どもと手をしっかりつないでください。

登降園時の交通安全

子どもから目を離さないで！

交通事故は、保護者が近くにいるときにも起こります。散歩や買い物、登降園時には常に手をつなぎ、子どもが保護者から離れて歩くことがないようにしてください。

また、子どもを自転車や車から降ろした直後は、子どもから目を離さないでください。



子どもに教えないこと

- 1 歩く場所
 - ・歩道または路側帯（白線の内側）を歩く
 - ・道路の右側を歩く
- 2 道路の横断の仕方
 - ・信号の赤・青・黄の意味
 - ・信号機のない交差点の渡り方
- 3 標識の見方
 - ・よく目にする標識や表示の意味
- 4 やってはいけないこと
 - ・道路への飛び出し
 - ・道路での遊び
 - ・車のすぐ前や後ろの横断



遊ぶ時のマナーを 身につけさせましょう



子どもたちが遊ぶ公園では、いつもの友達だけではなく、知らない子どもたちと接する機会もあります。「ちゃんと順番を守ろうね」「ほかの子にも譲ろうね」「取り合いや言い合いになったら仲直りしようね」と、他者と付き合っていくために大切なことを身につけさせましょう。