

ほけんだより

福）伊東つくし会
つくし保育園
2026 年 11 月

朝･夕と冷え込む時期に入り、少し寒さを感じるようになってきましたね。1日の中でも暑かったり寒かったりと体温調節が難しい季節ではありますが、衣服などで調節しながら過ごせるようにしていきましょう。また、これからの季節は、色々なウィルスの流行の時期に入ってきます。手洗い・ うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ感染症を予防しましょう！

秋は薄着で･動きやすい服装で

肌寒く感じる朝が増え、ついついこどもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。「おとなより1枚少なめ」を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましょう。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。風邪に負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



11 月８日は「いい歯の日」

よく噛んで食べることにより、あごの発育・虫歯の予防・肥満防止につながります。

しかし、虫歯があると噛むことに支障が出ることも。

一本一本丁寧に磨くことや、定期的に歯の検診に行くことで、歯を大切にしていきましょう。

仕上げ磨きは大人がやってくださいね。



インフルエンザ
コロナ　など　流行る季節です。
気を付けましょう！

＜健康診断のお知らせ＞

歯科検診 11 月20日　15時30分～

内科健診 11 月26日　15時 00 分～

✿お休みをしないようにお願いします。



10 月の感染症
ヒトメタニューモ
溶連菌



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ・かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

①たっぷりの保湿
保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

②清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではゴシゴシこすらず、石鹸を泡立てて優しく洗います。

③刺激を少なくする
直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

