

落ち葉が赤や黄色に色付いて、お散歩が楽しい季節になりました。朝晩は冷え込みますが、日中の運動は意外に汗をかきます。服装は、脱ぎきしやすい上着での調節をお願いいたします。

今日は何の日!?

○11月8日は「いい歯の日」

「仕上げみがき」していますか

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。
まずは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。



○11月12日は「皮膚の日」

「保湿ケア」していますか

空気の乾くこの時期、子どもは皮膚のバリア機能が未発達のため、乾燥すると皮膚が荒れやすくなります。
入浴時、洗う時はこすらずに泡立てた石けんを手のひらにとって、撫でるようにして優しく洗い、お風呂上がりには保湿剤を塗りましょう。

☆ 秋冬のスキンケア ☆

空気が乾燥する季節になり、皮膚も乾燥して荒れたり、かゆみが出ている子が増えてきました。

◎皮膚が乾燥するとかゆくなります

かゆみ→かく→皮膚症状の悪化!→かゆみの増強…

このような悪循環がおこります。

ケアの基本は「きれいにしてからしっかりとさせる」です。

◎保湿剤は薄く塗ったのでは本来薬が持っている効果が十分に発揮されません

チューブ入りの保湿剤であれば、大人の人差し指の指先から第一関節の長さの量、ローションであれば手のひらに1円玉程度の大きさの量を、手のひら2枚分くらいの広さに塗るとちょうどよい量になると言われています。

入浴後にタオルで拭いた後皮膚がまだ少し湿っている状態で使用するのが最も効果的です。

インフルエンザが流行する季節です

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。鼻の奥の粘膜をぬぐう検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。インフルエンザに感染した場合、熱が下がっても出席停止期間は守るようにお願いいたします。登園再開の際は、感染症届の記入、提出をお願いいたします。

出席停止期間が決まっています

- ・熱が出て翌日から5日間
- ・熱が下がってから3日間
(小学生以上は熱が下がってから2日)

この両方を満たす期間が経過したら登園可能となります



おしらせ・おねがい

☆内科健診を行います

11月15日(水)

結果は「けんこうカード」に記載します。

☆10月の感染症

インフルエンザA 1名

☆つめを切りましょう

つめが伸びていたり、割れたりする子が多くみられます。週に一度は爪のお手入れをお願いします。短く、丸く切りすぎると、巻き爪になりやすくなります(特に足)。白い部分を少し残して、まっすぐに切り、角はやすりで整えましょう。

☆保健指導☆

幼児組に「目をたいせつに」、だいち組に「目・耳のはなし」をしました。

☆その他の保健行事☆

8日~身体測定