



# ほけんだより 11月号

令和6年11月

南水元いろは保育園

看護師 中矢

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。



## 歯科健診

11月13日(水)園内にて歯科健診を行います。歯や口の中をみてもらうので、朝食後にはみがきをしてから登園してください。

当日欠席された場合は用紙をお渡ししますので、後日個別に歯科受診をお願いしています。

## ☆ 睡眠 ☆

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」といわれるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中を使っていた脳と体の拾うを取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

### 睡眠が足りないと、、、

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ぼーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物をのませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

## 登園時のお願い

以下の症状がみられる場合、登園をお控えください。登園していても、症状によってはお帰り頂くこともあります。また、保育中にこのような症状がみられた場合も、保護者の方へ連絡をいれさせていただきます、お迎えをお願いしています。

- ・朝、自宅での体温 **37.5°C以上**
- ・ **24時間以内に、嘔吐・下痢が**  
(どちらかでも) **2回以上あった**
- ・朝、おしっこがでていない
- ・顔色が悪く、ぐったりしている
- ・食事がとれていない

発熱後の登園は、解熱後24時間経過してから(下痢嘔吐は、それぞれ症状がおさまって、食事がとれるようになってから)が目安です。

兄弟の体調不良の場合の登園に関して、引き続きご理解ご協力をよろしくお願ひします。

## 11月の予定

歯科検診 13日(水)

0歳児健診 13日(水)

身体測定 20日(水)