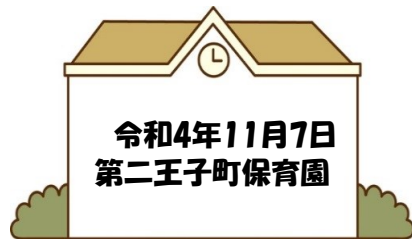




11月

厚手んだより

ついこの間まで、日中は暑いと感じる日もありましたが朝晩は急に寒くなり曇りの日は、寒さを感じるようになりました。秋が本当に短くなっている気がします。空気も乾燥してきました。お部屋には加湿器を入れています。体調を崩さないよう衣服を調整し、栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、強い身体を作っていきたいですね。寒くなったとはいえ、できるだけ戸外でしっかり体を動かしたくさん遊んでいきます。



～内科検診と歯科検診のお知らせ～

内科検診・・・11月7日(月) 15:00～



歯科検診・・・11月16日(水) 10:30～



※出来るだけ欠席のない様、お願いします。

ぶどう組以上になりますと、「虫歯」の指摘を受けています。虫歯があった場合は、出来るだけ早く受診して治療して下さい。



歯磨きは大切です。
それに加えて、食べものや食べ方を気をつけることで、きれいな歯を保つことができます。

食物繊維が多い

良く噛むので、歯の表面をきれいにします。

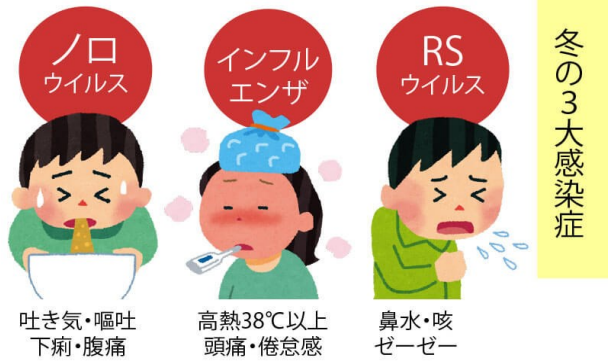
- 干しいたけ
- ごぼう
- レタス
- 切干大根
- きのこ類

噛みごたえがある

歯茎に刺激を与えて歯周病を予防します。だ液がよく出るので口の中がきれいになります。

- さきいか
- みりん干し
- たくあん
- フランスパン

今は、季節関係なく感染症の流行があるように感じますが、主に冬に流行するという感染症を取り上げました。



上記に加え、新型コロナウイルスにも警戒が必要です。

今年は、インフルエンザが流行すると言われています。コロナの心配とダブルパンチです。この二つについては登園再開は、具体的な日数などが目安としてあります。一方、ノロウイルスやRSウイルスについては、少し曖昧なところがありますので、保育園でお願いしている目安を改めてお知らせします。

RSウイルス感染症

呼吸症状が消失し、全身状態が良いこと。

ノロウイルス

嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること。

※受診をしてお医者さんにもご相談下さい。

～子どものスキンケア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、カサカサになってしまいます。子どもの皮膚は大人に比べて薄く、皮脂の分泌量も少ない未熟なため「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげて下さい。



①たっぷり保湿

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、水分も保持出来て効果的。

②清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたら、きれいに拭きましょう。低刺激の石けんをよく泡立て、優しく素手で洗います。

③刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめ。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。口元やお尻を拭くときは擦らず優しくタオルを押し当てて拭くようにしましょう。