



# ほけんだより 11月号



落ち葉が赤や黄色に色付いて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、少し厚着をして登園する子も増えてきました。先月も寒暖差が激しい日が多く、体調を崩している子やお休みをする子が多くみられました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

## 〈11月のやくそく〉

たんぽぽ組

「しっかりかんで たべましよう  
～めざせひとつくち30かい～」

なでしこ組

「えいようをかんがえて たべましよう」



## 〈11月の保健行事〉

1日(火) 発育測定

保健指導



## 好き嫌いをなくそう!



### どうして好き嫌いをするの?

苦みや酸味のあるものが苦手な子供は多いのですが、実はこれは動物の生きていくための本能。苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、そこらを嫌うのはある意味当然のことです。

### どうしたらいい?

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れていきます。苦手な食品が入った料理を「おいしい!」と感じる経験をすることで、色々なものが食べられるようになっていくのです。「嫌いでも食べなさい!」ではなく、楽しい食事の時間づくりを心がけよう。

### 繰り返し出す

いつも目にしていると苦手意識が薄れる



### 食材に触れる

買い物、料理の手伝い、家庭菜園など

### 一緒に作る

お手伝いできることもだんだん増えていく



### 友達と一緒に食べる

友達の真似をしてみることも



### 調理法を工夫する

苦手な味を感じさせない調理法で

## 体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。  
記念日には普段の歯磨きや肌の保湿を見直してみてはいかがでしょうか。

11月8日 いい歯を守ろう

仕上げ磨きしていますか？

まずは子供が自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。奥歯の隙間や歯の裏側など、自分では磨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。

11月12日 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、肌がかさつきやすくなります。お風呂上がりや登園前にしっかり保湿して、肌のトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？

子供はいつでも「いい子の日」！

毎日1回ギュッとして、  
心の元気を  
チャージしましょう。



## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子供は鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱や喉の痛み、食欲不振、黄色や緑の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は身体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

まだ上手に鼻をかめない子は…

ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくれるで、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになったら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

## インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザの予防法は、新型コロナウイルスと同じく、手洗い・うがい・マスク・よい生活習慣・人混みを避ける・予防接種などです。ここ数年、感染対策が徹底されているおかげであまりインフルエンザは流行していません。今年も流行しないことを願いますが、今年はインフルエンザに対する対抗する免疫を持っていない人が多く、流行するのではないかと言われています。

予防接種は、打ちたい時期の予約がすぐに埋まってしまったり、順番待ちになったりする医療機関があるようです。適切な時期に予防接種を受けられるように早めに医療機関の予防接種情報を確認しましょう。

- ・予防接種は効果が出るまでに2週間ほどかかります。
- ・6ヶ月～13歳未満の人は2回接種が推奨されています。
- ・1回目と2回目の接種は2～4週間ほどあける必要があるとされています。