

ほけんだより 11月

秋が深まり、だんだんと寒くなってきました。まだ体が寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低くなる冬より寒く感じることもあるそうです。今月号では、あたたかい服装のポイントについてもご紹介しています。是非お試しください。他にも、旬の食べ物（さつまいも、ねぎ、さんま、柿など）を食べて体を守る力を高めたり、湯船に浸かって体の内側から温めたりして、感染症に負けず、元気に過ごしていきましょう。

11月の保健行事

体操服に、上着やスパッツを重ねる等
寒さ対策して登園きて下さいね。

| | | |
|-------|-----------|--------------|
| 2日（月） | あじさい、ひまわり | 発育測定、せいけつしらべ |
| 4日（金） | ばら、もも | 発育測定、せいけつしらべ |
| 7日（月） | ちゅうりっぷ | 発育測定、せいけつしらべ |

- ☆11月の発育測定は体重のみ測定をします。
- ☆せいけつしらべも行いますので、手足の爪切りをお願いします。
- ☆ハンカチ、ティッシュをポケットに毎日持たせて下さい。



薄着・重ね着で寒さを乗り切りましょう！



まもなく冬。寒さが苦手な方は、今から憂鬱な気分であらうかもしれません。寒いとつい厚着をさせたくなるかもしれませんが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。

また、「肌着」を着て、重ね着をすることをおすすめします！厚手のセーターやフリースなどを1枚着るよりも、薄手の衣服を重ね着をする方が、服と服の間に空気の層ができ、温かさがアップします。そして、肌着には汗を吸うだけでなく、保温効果もあります。是非一度お試し下さい。

上着は子どもが
脱ぎ着しやすい
もので、記名も
お願いします。



★肌着を着ましょう！

冬でも遊んでいると汗をかきます。綿の肌着を着ましょう。特に寒い時期は、半袖の肌着もおすすめです。

★薄着の重ね着で体を温かくしましょう！

長袖シャツの上に、半袖Tシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを…という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすくなります。

★靴下はくるぶしを覆う長さのものにしましょう！

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下にしましょう。

じょうずなはみがき 4つのポイント！

①はぶらしをみてみよう！

はぶらしのけさきが ひろがっていないかな？
 けさきのひろがったはぶらしでは 「は」 のよごれがうまくおちません。
 けさきがひろがっていたら あたらしいものところかんしましょう！



②かがみをみて みがこう！

「は」のおもてがわ、うらがわ、「は」と「は」のあいだ…いっぽんの
 「は」だけでも みがくところはたくさん。
 1にち1かいは かがみをみながら ていねいにみがきましょう。



③こちょこちょみがきをしよう！

つよいちからだ 「は」はきずついてしまいます。
 こちょこちょとやさしいちからで みがきましょう。



仕上げ磨きは、
 小学校低学年くらい
 まで必要と言われて
 います。

④おうちのひとに しあげみがきをしてもらいましょう！

おくばのみぞや、「は」と「はぐき」のあいだ、「は」と「は」のあいだ、
 「は」のうらがわ…ひとりではみがきにくいところがあります。さいごは
 おうちのひとに しあげみがきをしてもらいましょう。



登園許可書について

気温が下がり、空気も乾燥し、感染症が流行り出す時期となってきました。感染症の中には、出席停止期間が決まっているものがあります。出席停止期間を把握するために、報告書や登園許可書を提出していただく必要がある感染症があります。

インフルエンザについて

- ・「①インフルエンザによる欠席期間の報告書」を保護者が記入して、提出。
 ※これは、受診時に確認した発症日をもとに、出席停止期間が保護者の皆様分かりやすいように表になっているものです。出席停止期間は、必ずご家庭で様子を見てください。
- ・報告書の表の期間をこえて休む場合、医師が記入した「②インフルエンザ用登園許可書」を提出。
 ※欠席が4日以内または、9日以上になってしまう等ありましたら、「インフルエンザ用登園許可書」を医師に記入してもらってください。

※①と③は、幼稚園のHPに載せています。②は、幼稚園からお渡します。

登園許可書を
 クリック！

百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎（おたふく）・風しん
 ・水痘（水ぼうそう）・咽頭結膜熱（プール熱）について

- ・上記の感染症は医師が記入した「③登園許可書」（インフルエンザ以外用）を提出。