



11月のほけんだより

令和6年11月発行

五日市すみれこども園

秋はいつになったら来るのかな?と思うくらい暑さが続いた10月でしたが、ここにきて昼夜の寒暖差がだんだんと大きくなり、一気に冬の訪れを感じる季節になりました。突然の寒さに加え、インフルエンザやノロウィルスなど、冬に多い感染症が流行る頃になってきました。コロナウィルスが5類になったことへの安心からか、手洗い・うがい等の感染予防への関心も少なくなってきたと感じています。初心に戻り、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防していきましょう。

《11月の健康目標》

- ・寒さに負けない体づくりを行う
- ・冬の感染症を予防する

《10月の感染者情報》

- ・10月は感染症はありませんでした。

「目の愛護デー」保健教室をしました。

10月10日は「目の愛護デー」ということで、3歳～5歳児クラスに保健教室をしました。「おめめのめがみさま」という絵本を読んだり、目の役割や目を大切にするお約束についてお話ししました。近年、ICT化が進んだこともあり、幼いころから画面を見続ける習慣がついてしまい、弱視や斜視のこども達が増えてきていると小児眼科の専門医の研修で聞きました。そして、1日2時間は戸外で過ごすことが目にはいいそうです。保健教室では、お約束の一つとして「TV・動画は時間を決めて離れてみる」と伝えました。ご自宅では守れていますか?話してみてくださいね。

《11月8日は「いい歯の日」です》

80歳になるまで、自分の歯を20本残そうという「8020運動」の一環として制定された日です。歯の異常は命にかかわる事ではないし…と後回しにしがちです。今一度歯の大切さを家族で考え、いつもよりも丁寧な歯磨きに取り組む1日にしたいですね。

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、しんじつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切



小児科健診のお知らせ

11月27日(水)に、木谷先生による小児科健診を予定しています。病気のことや、発達のことなどで相談したいことなどありましたら、小さなことでもいいので、担任もしくは看護師へお伝えください。病気にしても、発達にしても早めに対応した方が多いことです。

