



# 11月 ほけんだより

令和6年11月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

風間は暖かくても朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいです。朝の登園や夕方おうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

11月8日

## 11月8日 118 いい歯を守ろう

### 仕上げみがき、していますか？

奥歯のすきまや歯の裏側など、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。

### 痛くないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

### 口を引っばらない！

置くを見ようと口の端を引っ張るのではなく、指で頬を内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



## フーン！で

### 鼻をかむ練習から始めましょう

大人にとって鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは鼻から息を吹き出すのも難しいものです。まずは練習から始めましょう。

### 鼻から息を吹いてみる

「お鼻からフーンって吹くよ！」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおススメです。



### 片方ふさいで吹いてみる

鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くように声をかけます。上手になったらティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかませてみます。



## 覚えておきたい 感染症

### 感染性胃腸炎



#### 【症状】

頻回の嘔吐、水のような下痢、腹痛、発熱。ウイルスの種類によって嘔吐や発熱が目立たないこともあります。細菌性では血便を伴うこともあります。

#### 【対応】

脱水症状を引き起こしやすくなります。吐き気が治まったら少量ずつこまめに水分補給を行きましょう。

#### 【登園目安】

「嘔吐と下痢が治まり、いつも通りの食事ができる」

### 溶連菌感染症



#### 【症状】

高熱、のどが真っ赤な腫れ・痛み、全身の発疹、舌にいちごのような赤いぶつぶつができます。

#### 【対応】

抗菌薬は最後まで飲み切りましょう。治った後も、急性糸球体腎炎になるリスクがあるため医師の指示通り再受診し尿検査をしましょう。

#### 【登園目安】

「抗菌薬治療を開始して24時間以上経過し、主要症状が消失するまでは登園停止」※登園許可証が必要

## 10月の報告

今月はマイコプラズマ肺炎の流行性感染症が発生しました。その他風邪症状で欠席するお子さんが多くしました。

#### ○身体測定：

8日(1,2歳)/9日(3-5歳)/11日(0歳)

#### ○園医健診：22日(0,1歳)

○保健指導：24日「トイレの使い方」(3-5歳)



## 11月の予定

#### ○身体測定

8日(1,2歳)/11日(3-5歳)/12日(0歳)

#### ○三者連携集会

18日「風邪予防」(幼児)

