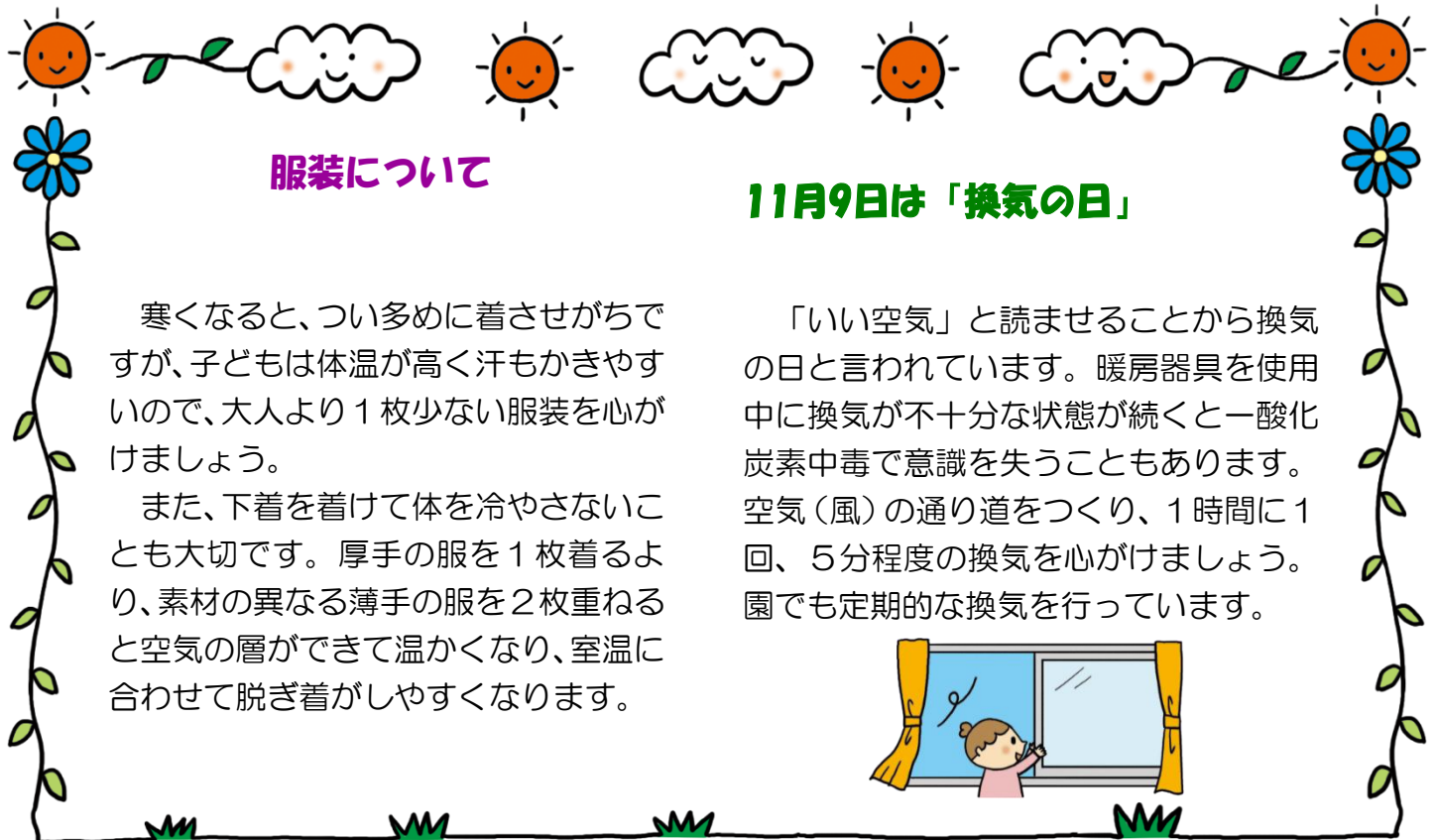




ほけんだより 11月

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。インフルエンザは例年に比べ流行が早いようですし、新型コロナウイルス感染症も増えるのではないかと心配されます。予防接種などの予防に加え、服装、換気、手洗い・うがいなど日頃からの感染対策、寒さに強い体づくりを心がけましょう。



服装について

寒くなると、つい多めに着させがちですが、子どもは体温が高く汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

また、下着を着けて体を冷やさないことも大切です。厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねると空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。園でも定期的な換気を行っています。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。園では2歳児～5歳児を対象に次のように指導しています

きれいな手の洗い方

			
腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	石けんをしっかりと泡立てます。	手の平を合わせて洗います。	手の甲を洗います。
			
指と指の間を洗います。	指先、爪の中を洗います。	手首を洗います。	石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

