

# 11月のほけんだより



平成27年11月 のしお一丁目保育園

日中と夕方の気温の差が激しい季節になってきました。衣類も脱いだり着たりと、調節が難しい季節ですね。風邪が流行ってくる季節でもあります。風邪の予防は①手洗い・うがい②休養③バランスの良い食事です。

手洗いうがいの方法を載せてみました。乳児の方はこの手順で手を洗うのは難しいかもしれませんが、少しずつできるように大人と一緒にやってみましょう。秋は、食欲の秋とも言います。サツマイモ、栗、きのこ、柿、みかんなど季節の食べ物をバランスよく食べて丈夫な体づくりをしましょう。

## <手洗い方法>

## <うがい方法>

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ぶくぶくうがいを一回してからがらがらうがいをしましょう。

- ① ぶくぶくうがい: 水を口に含みぶくぶくしてから吐き出します。



- ② がらがらうがい: 水を口に含みのどの奥まで届くように上を向きがらとしてから吐き出します。



急に寒くなると風邪をひかないようにとつい着込んでしまいがちです。乳幼児は大人に比べて体温が高く新陳代謝も盛んなので、大人より1枚少なめとされています。朝夕の送迎時など自転車で来る際は、靴下や上着を着て寒さを防いであげましょう。日中は気温が上がり元気に遊んでいる子どもたちは、うっすら汗ばんでいるときもあるので、下着と薄手の長袖で上手に衣類の調節をしましょう。

## ・下着の働き

- ① 吸湿性: 汗を吸い取って、体が冷えるのを防ぎます。
- ② 通気性: 皮膚と下着の空気の状態を一定に保ち皮膚の体温調節ができます。
- ③ 保温性: 下着と上着の間に暖かい空気の層を作り4℃暖かくなるといわれます。

下着は、ランニングまたは半袖。素材は、綿100%のものが一番です。保育園は床暖房のため、厚手のものやヒート何とかなどの保温効果の高いものは汗をかいて皮膚トラブル原因となります。また、着古したものは目がつまって①～③の働きができなくなっていることがあります。下着は着古していないものを着ましょう。

## <今月の予定>

- 4 日(水) 0・1歳計測
- 5 日(木) 4・5歳計測
- 6 日(金) 2・3歳計測
- 10 日(火) 0歳児健診

