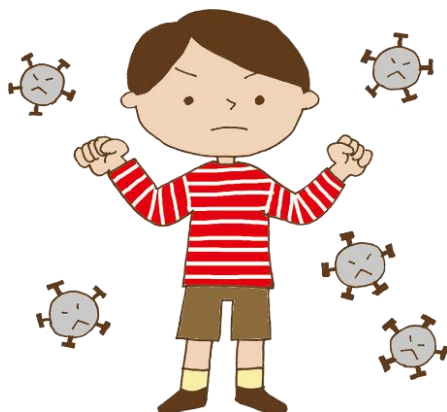




赤や黄色に色づいた落ち葉、どんぐり、松ぼっくりなど、子ども達と自然に触れ合う中で秋の深まりを感じています。気温に合わせて衣服を調節しながら、元気に外遊びを楽しんでいきたいと思います。

風邪をひかないために…何をする？



免疫には、体に侵入した病原体と戦った時に、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし風邪の原因となる菌は200種類あると言われ、変異しやすいものやタイプが多いものもあり、油断は大敵です。感染症シーズンに備えて『3つの保』で風邪を防ぎましょう。

身体を保温する



首には太い血管がとおっています。ここを温めると、全身に温かい血がめぐります。

重ね着には、静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

身体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、その汗が冷えてかえって逆効果。薄着の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウィルスが浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

身体を保護する

よく寝て栄養バランスの取れた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



熱があるときのホームケア

①手を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないときのサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりとかけて温めてあげましょう。

反対に手足がポカポカしているときは布団を減らしてあげましょう。



②汗をかかせない・汗を取り除く

汗をかくと身体から水分が出て脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。

汗はそのままにしないで、温かいタオルで拭いてあげましょう。



③おでこはひやさなくても OK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちが良いですが、熱を下げる効果はそれほどありません。

熱を下げるためには、首のわき、わきの下、足の付け根など太い血管が走っているところを冷やしてあげると効果的です。

元気っこ教室

みつばち組「歯の磨き方」

元気っこ教室でうがいの練習をした後、ご飯の後のうがいを頑張っていたみつばち組のお友達！今回は、ステップアップして、歯ブラシを使って歯磨きができるように練習しました。

歯に歯ブラシを当てる時の向きに「??」と難しさを感じているお子さんもおられました。先生の真似っこをしながら、頑張って磨こうとする姿が見られました!(^^)!



大きく口を開けて、ゴシゴシ！
上の歯・下の歯を磨いています✨
「いー」の口で、歯の表面もゴシゴシできます🎵



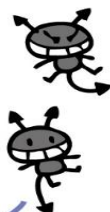
歯磨きの後は、うがいをして、虫歯菌バイバイ!!



11月の保健行事

身体計測

17日(金)	0～2歳児
20日(月)	4歳児
21日(火)	3歳児
22日(水)	5歳児



健康状況

朝晩の寒暖の差のせいか 鼻水、咳などがみられたり、熱をだして早退、欠席されるお子さんもおられます。

体調の悪い時は無理をされず、早めに休養をとり受診をしましょう。

