



# ほけんだより 11月号

2020年  
10月30日  
座間ゆめっこ  
保育園

11月になり、葉っぱの色が赤から黄色へと美しく色づき始めました。

秋は寒暖の差がとても激しい季節です。朝晩の外出の時には、羽織れるの物を持って温度調節ができるようにしたいですね。また、冬は様々な感染症が流行する季節でもあります。本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活などを見直し、感染症を予防しましょう。



## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

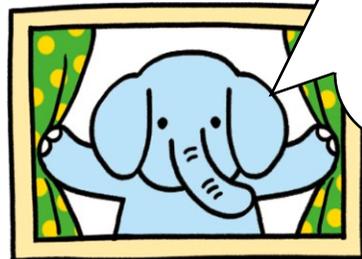


## 鼻水の色を見てみよう

**透明**  
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

**黄色から緑色**  
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

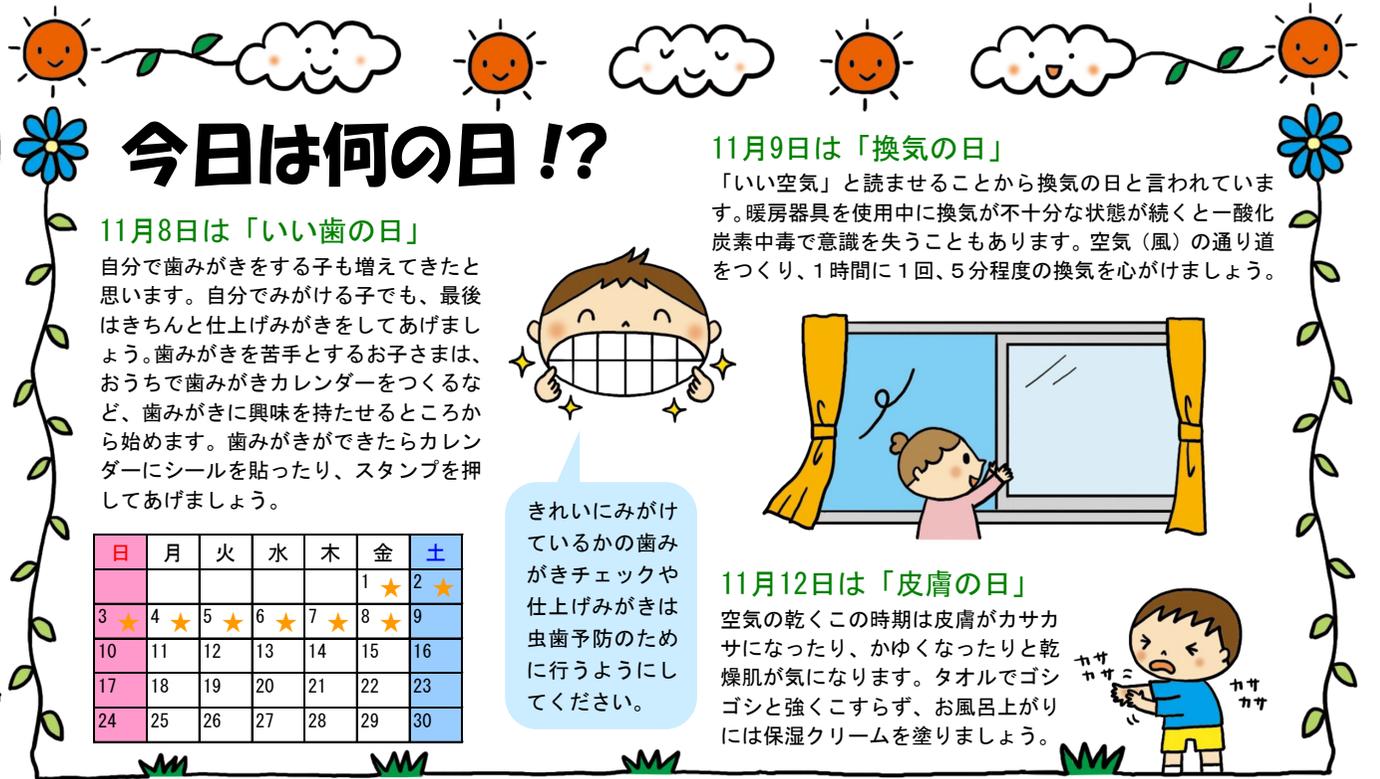
## 室温管理と換気のお話



窓を開けて空気を入れ替えをしましょう

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度はあまり高くせず、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



# 今日は何の日!?

## 11月8日は「いい歯の日」

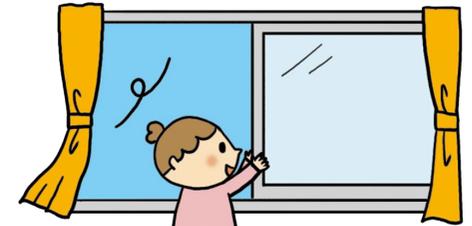
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

## 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。



## 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

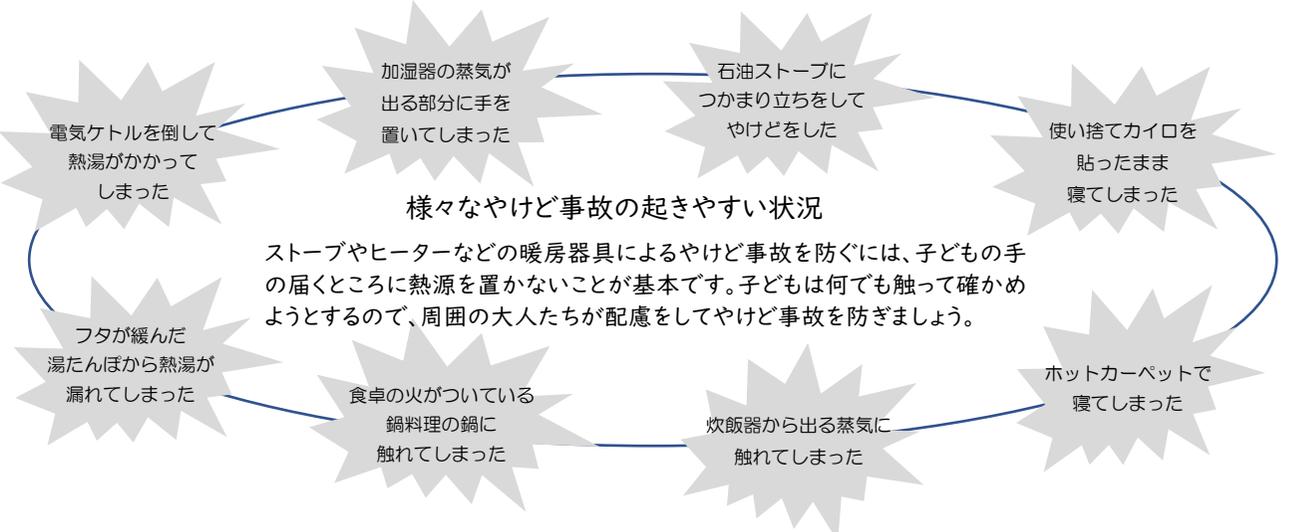


## 暖房器具によるやけどに要注意! 冬場のやけど事故から子どもを守りましょう



暖房器具によるやけど事故は、ストーブ・ヒーターの他、こたつ・加湿器・湯たんぼ・電気あんかなどもやけど事故の原因となるそうです。

これから寒さ厳しい冬がやってきます。使い捨てのカイロなどの防寒アイテムが欠かせない季節ですが、「暖かくてちょうど良い」と感じられる温度でも、同じ部位を長い時間温めていると低温やけどを起こす場合があります。どのようなことに注意して対策をしていけば、やけど事故から子どもを守ってあげられるのでしょうか。



自宅にいるときだけでなく、帰省先や外出先など、普段とは違う環境下で起こるやけど事故も少なくありません。自宅以外で起こる可能性も改めて認識しておきましょう。