ほ け ん だ よ り

第 465 号　令和 8 年 11 月 1 日　光明第二保育園

朝晩が冷え込む季節になりました。11 月には、様々な「いい〇〇の日」が設定されています。この機会に普段の生活習慣やケアを見直し、感染症の流行しやすい冬に備えて、元気な体をつくりましょう。

保健目標

病気に負けない体を作りましょう

めのお話

10 月は道組に就学時健康診断前に簡易的な視力検査を行いました。



「目を守ろう 3 つのめ」

① やすめ：目が疲れないようにテレビやゲームは時間を決めておく。
② あかるめ：暗い所ではなく、明るい所で本を読む。
③ とおめ：目をたくさん使った後は、遠くを見ると休まる。

というお話をしました。また目に良い食べ物クイズや目の運動を行い、目の大切さを考えました。





職員の研修

「もしも」の時に備えて、職員の緊急対応研修を実施しました。園では定期的に、万が一の事態に備えた「緊急対応研修」を行っています。応急処置や職員間の連携体制をしっかりと確認・おさらいしています。







便秘のサインに注意！



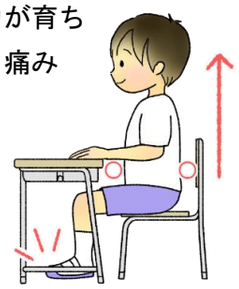
・うんちの間隔が３日以上あく
・うんちが出ているのに、おなかがパンパン
・かたいコロコロしたうんちが、少しずつ出る
・うんちの時に泣いたり嫌がったりする

うんちが出ていても、「体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども便秘の症状です。うんちをする時のお子さんの様子もチェックしましょう。

体に関するいい（1 1）〇〇記念日

11/4 いい（1 1 4）姿勢の日

座ったとき、背中が丸くなったり、足がぶらぶらしたりしていませんか？姿勢がくずれると、筋力が育ちにくくなったり、体のゆがみにつながり、痛みやだるさ、転びやすさにも影響します。まずは背すじをすっと。親子でいっしょにやってみましょう。

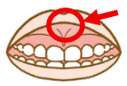


11/8 いい（1 1 8）歯の日

仕上げみがきは、６歳ごろまで推奨されています。まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は大人が仕上げみがきをしましょう。奥歯のすき間や歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。







前歯の上にあるひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、指で覆い、歯ブラシが当たらないようにしましょう

11/10 いいトイレの日（1 1 10）



寒くなると、水分をとる量が自然と減り、うんちが硬くなりやすくなります。食事にスープをプラスするなど、意識して水分をとるように工夫しましょう。からだを動かすことでも、腸の動きが活発になりうんちが出やすくなります。ハイハイや、しゃがむ、ジャンプする、などお腹周りを動かす運動遊びをしましょう。



11/12 いい皮膚の日（1 1 1 2）

気温が下がると湿度も低くなり、肌が乾燥しやすくなります。お風呂上り、登園前などにしっかり保湿をして、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。肌の状態や季節に合わせた保湿剤の選択も有効です。冬は保湿力の高いクリームタイプがおすすめです。

