



ほけんだより 秋号

一段と日が暮れるのも早くなり、肌寒い季節になってきましたね。朝晩と昼の気温差がと体調を崩しやすくなってしまいます。

十分な睡眠をとり、しっかり朝食をとってから登園しましょう。保育園では予防のため、手洗い・うがいの仕方を再確認していきます。



11月8日は、いい歯の日

先日、保育園では歯科検診が行われました。今回は、虫歯が見られるお子様が少なかったです。ちょっぴり緊張気味の子もいましたが、大きく口を開け頑張ることが出来ました。

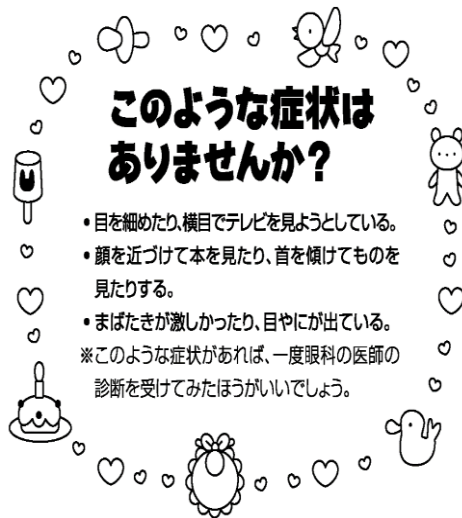
幼児組さんは、永久歯も生えてきているお子様も多いです。80歳まで自分の歯を20本残そうと言う、8020運動があります。一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。自分の歯を残す為にも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気を付けて生活しましょう。



令和5年11月1日
社会福祉法人えとがわ
西小岩おひさま保育園

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にネギみそ湯** みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁** おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える里野菜類** 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。
- ビタミンC** 不足するとかぜをひきやすいキャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA カロテン** 粘膜を強くするホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



このような症状はありませんか？

- 目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
 - 顔を近づけて本を見たり、首を傾けてものを見たりする。
 - まばたきが激しかったり、目やにが出ている。
- ※このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみたほうがいいでしょう。

健康診断のお知らせ

11月8日（水） 1歳、2歳、5歳

11月15日（水） 3歳、4歳

（時間） 13：30～14：30

※事前にお休みが分かっている方は、クラス担任までお知らせください。