

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

11月になり、今年も残り2か月になりました。寒暖差が大きいので、服装に迷う日もあるかと思います。その日の天気やそれぞれの体調にあわせて、中に着るものなどを工夫していただけたらと思います。幼稚園でも、こどもたちの様子を見ながら、適宜、声をかけていきたいと思っています。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、11月19日には、カミカミメニューで「味付きいりこ」をおやつに食べます。初めて食べる人も多いのではないかと思います。少しでも抵抗なく食べられるように、そして噛むことを意識して食べられるように、各クラスで事前におやつと歯のお話をする予定です。

よく噛むことで顎が発達し、これから生えてくる大人の歯が生えるスペースを作ることができます。ご家庭でも、この機会に、噛むことを意識して食事をしてみてください。



防犯訓練

11月21日(金)に不審者対応訓練を行います。幼稚園に不審者が侵入した時のための訓練です。当日は、こどもたちの降園後に職員対象の防犯訓練も実施予定です。

※災害や大きな事故の際は、メール配信にてお知らせします。こどもたちが幼稚園にいる時間はメールが届きましたら、すぐに確認いただくよう、よろしくお願いいたします。(今回の防犯訓練ではメール配信は行いません)

咳で寝にくいときは...

日中はそれほど気にならなくても、夜に咳がひどくなることがあるかと思います。夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反応が起こりやすくなります。

また、寝転がることで鼻水や痰がのどに流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

<おうちでもできる対処法>

○頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルなどを使って高さを調節しましょう。

○喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策をしましょう。

インフルエンザの流行

急に寒くなったこともあり、こどもも大人も身体に負担が大きくなっていると思います。こまめな手洗いと十分な睡眠、お風呂で体を温めるなど、気を付けてお過ごしください。

インフルエンザの出席停止について

インフルエンザは学校感染症に含まれますので、出席停止扱いになります。出席停止期間は、**発症後5日かつ解熱後3日**(小学生以上は解熱後2日)です。診断を受けた際には、幼稚園までご連絡ください。なお、治療証明書などの提出は必要ありません。