



令和3年10月29日配布
軽野保育園

11月 ほけんだより

朝晩は寒く感じることも多くなり冬の足音の近づきを感じます。様々な感染症に負けないよう生活リズムや服装、食生活を見直し体づくりに努めていきましょう。

11月1日より

園児の健康観察カードの書式を変更します

登園時に提出して頂いています健康観察カード。

従来までのものに**家族欄**を追加しました。

園児のご家族の方の健康状態をお知らせください。

発熱者の有無に○をし、有の場合は本児との関係（父・母など）とその他の症状があれば記入します。

* 園児欄には昨夜と今朝の体温を記入。

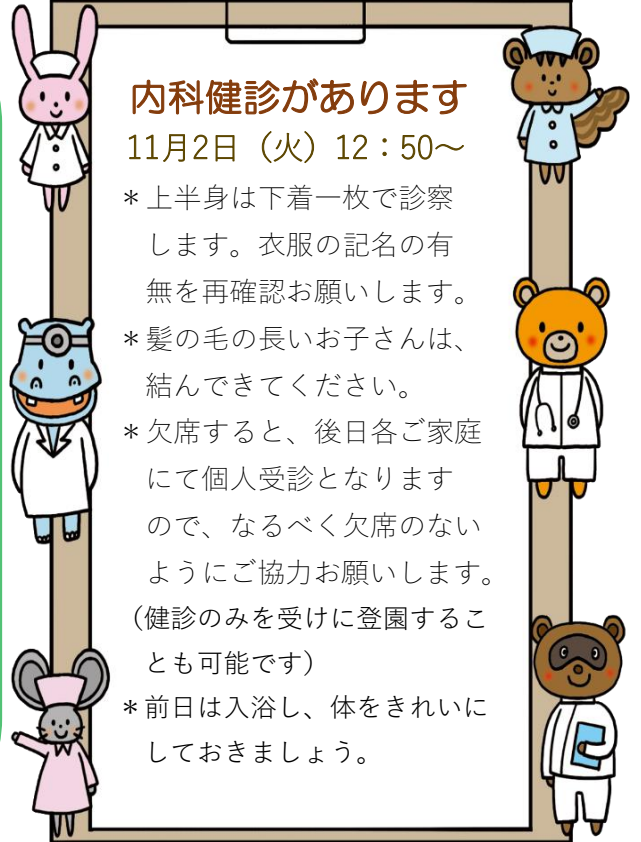
その他の**症状があれば○**をして下さい。

（特に症状がなければ未記入でOK）



* このカードは保育園を欠席した日や土・日・祝日を含め **毎日の記入**をお願いします。

記載方法はカードにも記載してあります。お手数ですが、今後ともご協力をお願いします。



内科健診があります

11月2日（火）12:50～

* 上半身は下着一枚で診察します。衣服の記名の有無を再確認をお願いします。

* 髪の毛の長いお子さんは、結んでください。

* 欠席すると、後日各ご家庭にて個人受診となりますので、なるべく欠席のないようにご協力をお願いします。（健診のみを受けに登園することも可能です）

* 前日は入浴し、体をきれいにしておきましょう。

家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



11月15日は七五三ですね。

七五三と言えば千歳飴を連想します（笑）

七五三に千歳飴を食べる由来は子どもへの長寿祈願で、粘り強く細長い形状が長寿を意味しているそうです。

また昔は砂糖は高級食材であり、飴はめったに食べられるものではなかった為 『美味しいものを食べさせてあげたい』といった親心があったのかもしれないね。

皆さんも、子ども達が今まで無事に成長したことへの感謝とこれからの幸せな未来を願い、一緒に甘いものでもいかがでしょうか。甘いものを食べるとセロトニンという『幸せホルモン』が分泌されます♡

看護師 野崎 幸子

（いつでもセロトニン分泌中、かも）

