



ほけんだより

令和7年11月号
明照保育園



朝晩の寒さがまし、空気も乾いてくる季節になりました。
厚生労働省でも、この時期は「風邪やインフルエンザなどの感染症に注意が必要」と呼びかけています。体調管理について考えていきましょう。

☆風邪・感染症の予防ポイント

「感染症予防の基本」は、次の3つです。

1、手洗いをこまめに

手にはたくさんのウイルスや細菌がついています。外から帰った時、トイレの後、食事時の前には、**石けんと流水で15～30秒**ていねいに洗いましょう。



2、咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをするときは、マスクをつけるか、**ひじの内側やハンカチで口と鼻を覆うように**します。手でおさえると、ドアノブやおもちゃなどにウイルスが広がってしまいます。

3、十分な睡眠とバランスの良い食事を

免疫力を高めるには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはん、体の調子を整えましょう。



☆乾燥から体を守ろう

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が傷つきやすくなり、ウイルスが体に入りやすくなります。**湿度40～60%程度**を目安に保つようにしましょう。

- 加湿器や洗濯物の室内干しで湿度を保ちましょう。
- 皮ふのかさつきやかゆみがあるときは、保湿剤などでケアを。
- 水分補給も忘れずに。のどの乾燥を防ぎます。



☆おうちでもできること

- 毎日の健康チェック(食欲・睡眠・便通など)をしましょう。
- 体調がすぐれないときは、早めの休養を。
- 咳、鼻水が続くときは、受診をお勧めします。

☆内科検診について

嘱託医の市川先生により、**11/5(水)にはな・ゆき・そら組、11/12(水)につき・ほし・あか組**の内科健診があります。

着脱しやすい服を着て登園しましょう。

記名の確認もよろしくお願いします。

内科検診時に欠席をした子は、また後日健診を行います。健診日は、またあらためてお知らせします。



カウンセラーだより～芸術の秋ですね～

こんにちは！せっかくの芸術の秋、みんなで絵を描いてみるのもいいですね！子どもの絵を見ていると、面白い変化を見つけることができます。研究によると、子どもの絵の発達には以下のステップがあるようです。

- ①擦画期：クレヨンをつんと紙に打ち付けるように描く時期
- ②錯画期：ぐるぐると丸を描いたり、たくさんの線が描かれる次期。いわゆる「なぐり描き」と呼ばれるもの。
- ③象徴期：この時期になると子どもは何か形のようなものを描くようになります。しかし最初のうちは、考えて何かをかこうとするのではなく、描いたものを見て「アンパンマン」とか「ママ」などの意味付けを考えているようです。考えてから描くのではなく、描きながら考えるのです。この時期には、頭から手足が生えている「頭足人」と呼ばれる人物も描かれることがあります。

④カタログ期：大小バラバラに、気になったものがつながりなく描かれる時期

⑤図式期：だんだんと空間把握をしながらバランスを意識して描いていく時期

楽しそうに描かれている子どもの絵を見ながら、いろいろなこととお話してみるのも楽しいかもしれませんね(^^) (保育カウンセラー・中島たかひろ)

【おわりに】

寒さに負けず、元気いっぱいにご過ごせるよう、ご家庭でも手洗い・睡眠・栄養バランスを意識していきましょう。