

ほけんだより 11月

令和7年11月1日 ミモザおとり保育園

10月の暑さがようやく落ち着き、朝晩が少しずつ冷たい空気を感じるようになってきました。11月7日は「立冬」。朝晩はぐっと冷えこむ日も増えてきました。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。上着やベストなどで調節し、なるべく薄着の習慣を身につけましょう。体調管理にも十分気をつけましょう。

* 感染症に注意!

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの工夫で、感染症を寄せつけないようにしましょう。



11月のいい〇〇の日

👉 11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。



いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。



対角線になる窓を開けて換気しましょう



汚れたらふく、流し忘れないなど、快適に使えるようにしましょう。



お風呂につかるとよく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給も忘れずに!



- ◆ 甘いものばかり食べる
- ◆ あまりかまわずに食べる
- ◆ テレビなど見ながら食べるなど、むし歯になりやすい生活をしていませんか?
- ◆ よく噛んで食べる、食べたらか歯磨き、寝る前の歯磨きも忘れずに! ✨



10月感染症発生状況

◆ 溶連菌感染症・・・2名

11月の予定

- * 乳児身体測定 (0~2歳児)・・・5日(水)
- * 幼児身体測定 (3~5歳児)・・・10日(月)



🌸 外出時は、人が多い場所を避けたり、状況に応じてマスクを着用するなど、感染予防を心がけましょう。