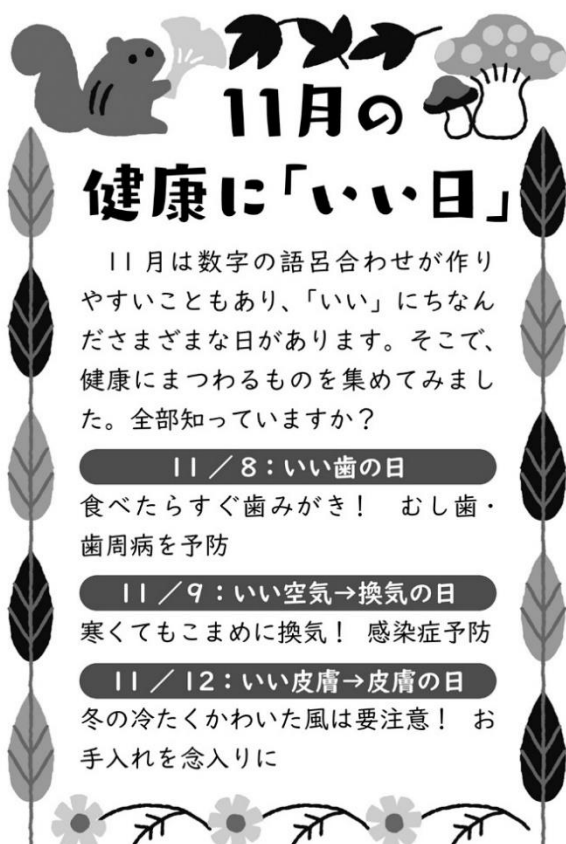


# とほけんだより 11月

令和4年11月1日  
兵庫教育大学附属幼稚園  
養護教諭 小西葵

10月末から、一段と寒くなりましたね。運動会が終わった疲れと、気温の変化により、体調を崩す園児が多くなってきました。この時期から、インフルエンザなどウイルス感染症の流行が始まります。いつも以上に生活習慣を整えて、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

## 身体の調子を整えましょう♪



### 11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

- 11 / 8 : いい歯の日  
食べたらすぐ歯みがき！ むし歯・歯周病を予防
- 11 / 9 : いい空気→換気の日  
寒くてもこまめに換気！ 感染症予防
- 11 / 12 : いい皮膚→皮膚の日  
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

### STOP コロナ・インフルエンザ



寒いけど、がまん！  
換気  
冷たいけど、がまん！  
手洗い

コロナによって、がまんが多い近年ですね。少し感染状況も落ち着き、コロナと上手く付き合うウィズコロナの考え方が主流となってきています。今まで同様に感染対策をしたうえで、遠出をしてみたりなど、徐々に楽しいことを増やしていけるといいですね。

また、ウイルスに負けないように、生活習慣を整えて、免疫力も付けましょう！



### (先月号の続き) 目の愛護デーについて

先月は、目の愛護デーについて記載しましたが、その後4.5歳児に目についての保健指導をしました。「はっきりみえているかな？(金の星社)」の絵本を読み、振り返りをしました。絵本の中で目に悪さをするおじやまむしが出てくるのですが、「どんな時におじやまむしが来ると思う？」と聞くと、「暗いところで絵本を読んだらママが怒るよ」「ゲームずっとしてたらダメって言われる！」など、おうちの方が家でお話してくださっていることを教えてくれました。視力が大人と同じぐらいになるのは6歳頃と言われています。引き続きおうちでの声掛けと観察、違和感があれば早めの受診をお願いします。3歳児さんには今月視力検査をします。「たべたのだれかな？(自由企画・出版)」の絵本を読んで、楽しみながら検査できたらいいなと思っています。

## ☆10月19日火災避難訓練をしました☆



火災避難訓練の後、加東消防署の消防隊員さん2名がお話して下さいました。ホースや空気呼吸器、防火服を見せてくださり、子どもたちは大喜びでした。

子どもたちからの質問タイム！  
「(空気呼吸器では) どうやって息するの?」「どうやって水が出るの?」  
「好きな食べ物は何か?」と、色々な質問が出ました。優しく答えてもらってよかったね。



「消防隊員の人、かっこいいなと思った人〜?」たくさん手が挙がりました!



最後はみんなでパシャリ。ありがとうございました♪

### 11月の保健行事♪

- 1日: 発育測定(5歳児)
- 10日: 発育測定(4歳児)
- 25日: 発育測定(3歳児)
- 28日: 不審者避難訓練



### 保健室より

先月の運動会では、大きな怪我もなく、元気いっぱいがかっこいい姿を見ることができてよかったです。運動会後も各学年で行ったおにごっこ、綱引き、しっぽ取り、かけっこなど、学年を交えて引き続き遊んでいます。ますます身体の使い方が上手になって、怪我も少なくなっているように思います。怪我をした子を見つけると、走って私を呼びに来てくれる子も多く、優しく頼もしいです。寒くなってきましたが、たくさん遊んで強い身体を目指しましょう!