11がつのえんだより

R8.11.1　つぶくぼいくえん

保育目標

1. 自然の中で体を思い切り動かして遊ぶ。
2. 寒さに向かっての生活の仕方を知る。（うがい・手洗いの励行・風邪の予防を知る）
3. いろいろな行事に参加し、楽しむ。（防火指導・七五三・誕生会等）
4. 身近でお世話になっている人たちを知り、感謝の気持ちを持つ。（勤労感謝の日）
5. 発表会の練習に楽しみながら参加する。（楽器あそび、表現あそび、遊戯等）

お知らせとお願い

＊　一日の気温の差が激しいようです。発熱・風邪などには十分にお気をつけ下さい。石けんでの手洗い・うがいの習慣を身につけましょう。（冬でも0−157は流行するそうです。）

＊　持ち物の名前が消えかかっているようです。濃く書き直しましょう。（エプロン・タオル・ナフキン・上靴・下着等）

＊　毎週月曜日に衛生・清潔面の生活指導をしています。手洗いの励行、毎日の洗顔、洗髪、入浴、耳掃除、爪切りなど基本的生活習慣を身につけましょう。

＊　週末に持ち帰った上靴・下靴は必ず洗って持ってきましょう。同じ靴を洗わずに長くはいていると水虫になることがあるそうです。

♪♪今月のうた♪♪

大きなくりの木の下で・たきび
やきいもグーチーパー・こぎつね
まっかな秋・もみじ・山の音楽家
ともだちさんか・
ゆうやけこやけ　など

◆かぜに負けない体を◆

気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがいをていねいに行ない、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい体になります。戸外でも寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

朝晩冷え込む日も増えてきました。それでも園では必ず１日１回以上、元気いっぱい体を動かすので、汗ばむことがあります。寒暖差に注意しながら、子どもたちが健やかに過ごせるように配慮していきたいと思います。

免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

●食べ物の好き嫌い●

子どもは３歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補たり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。



行事予定

1	日		
2	月	交通安全指導	英 ﾄﾞｰﾑ たんぽぽ
3	火	文化の日	
4	水	お弁当の日	ｽｲﾐﾝｸﾞ
5	木	お弁当の日	
6	金		体 ﾄﾞｰﾑ すみれ
7	土		
8	日		
9	月		英 ﾄﾞｰﾑ たんぽぽ
10	火	消防署防火指導 （避難消火訓練）	
11	水		ｽｲﾐﾝｸﾞ
12	木	誕生会	
13	金	七五三の千歳飴を園より 持ち帰ります	体 ﾄﾞｰﾑ すみれ
14	土		
15	日		
16	月	避難消火訓練	英 ﾄﾞｰﾑ たんぽぽ
17	火		
18	水	身体計測	ｽｲﾐﾝｸﾞ
19	木	尿検査 （つばき・さくら・たんぽぽ・すみれ） 給食（お誕生日祝い膳）	
20	金		体 ﾄﾞｰﾑ すみれ
21	土		
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火		
25	水		ｽｲﾐﾝｸﾞ
26	木		
27	金		体 ﾄﾞｰﾑ すみれ
28	土		
29	日		
30	月		英 ﾄﾞｰﾑ たんぽぽ

11月のほけんだより

令和8年11月発行
津福保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザがはやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。

ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。



症状



予防のために

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること（13歳未満）

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
38～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくなることは少ない



インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします

心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一、下のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- □ けいれんが5分以上続く
- □ けいれんを繰り返す
- □ 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- □ ずっと寝続けている

