

ほけんだより 11月号

2021年11月1日発行
こま草保育園
看護師

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！
また、暖房器具を使用する時期になりました。火傷などにも気を付けましょう。

衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

● 身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大切です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



検診おわりました

10月21日に内科健診・歯科検診終了しました。受診のお願いの用紙は配布しました。受け取った方は受診をお願いします。

検診の結果は【サポートブック】に記入して頂き、記録をして下さい。

感染情報

ヘルパンギーナ 4名

(あひる組で流行りました。今は落ち着いています。)
10月22日に家族の体調不良時の対応についてコドモンにて配信させていただきました。兄弟児が体調不良(発熱・嘔吐・下痢など)で早退時は、コロナウイルス以外の疾患と医師による診断がされていない状態です。引き続き一緒に早退をお願いしています。

※園児本人・同居家族がPCR検査・抗原検査を受けるようになった。

※園児本人・同居家族が「濃厚接触者」に認定された。

上記の場合 保育園 (78-1211) 携帯 (090-7678-6426) 至急 連絡をお願いします。