

# 11月のほけんだより

令和3年度  
摩耶保育園

## 薄着の習慣を大切に

まだまだ日中は暖かい日も多いのですが、朝晩は肌寒さを感じるようになってきて、衣服の調節に頭を悩ませる時期ですね。園でも、半そで1枚の子がいるかと思うと、トレーナーを着ている子もいて、着衣だけを見ていると、季節がよくわからない状態です。

季節の変わり目は、気温が少し下がっただけで「寒い」と感じる人もいれば、「ちょうどよい」と思う人もいて、人によって感じ方がさまざまです。しかし、子どもは大人よりも新陳代謝が活発で、産熱量が多い割に体表面積が小さいので、すぐに体が温まります。大人と同じだけ着ていると、汗をかきやすく、汗が冷えると体が冷えやすくなります。すると今度は細胞の活性化が下がって、元気がなくなり、風邪をひきやすくなるのです。したがって、薄着の習慣をつけていくことが、丈夫な体を作る第一歩です。園でも、必要以上の厚着にならないよう気をつけますので、ご家庭でもよろしく願いいたします。



## 《町の健診・相談》

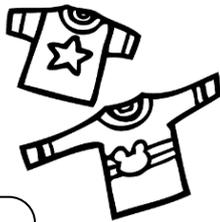
お子さんにとって大事な健診や相談です。ご都合をつけて参加して下さい。

1歳児相談	11月17日(水)	R2年	9月・10月生	9:00~(個別に案内がきます)
2歳6か月児相談	11月24日(水)	H31年	3月・4月生	9:00~(個別に案内がきます)
3歳児健診	11月10日(水)	H30年	9月・10月生	13:00~(個別に案内がきます)

☆保健福祉センター2階の検診室で行われます。森町保健ガイドにて内容、持ち物等確認の上お出かけください。

## 衣服選びのポイント

- ① 朝夕の冷え込み時は、上着を利用する  
寒いときは、衣服の調節をしやすい、薄手のジャンパー、ベストを着る。
- ② 半そでから長そでに替える気温の目安は18℃  
最高気温が18℃前後になったら、そろそろ長そで衣服の出番。下着は半そでかそでなしで十分。暑がりや動きが激しい子は、半そで2枚を重ね着しても良い。



### 寒いかどうかの目安

- ・手足が冷えて、体が縮こまっている。
- ・唇の色や顔色が白っぽい。または薄紫になっている。

- ③ 下着(肌着)をきちんと着る  
吸湿性、肌触り、肌への刺激を考えると、下着は綿のメリヤス地が最良。

## 11月8日は、「いい歯の日」

春の歯科検診から、5か月が過ぎました。検診で虫歯の治療が必要と言われたお子さんで治療して報告を受けているお子さんは55%。そのままにしておくと、進行して傷みが出たり、治療が大変になったりします。

「いい歯の日」をきっかけに、歯医者で治療をしたり、お家での仕上げ磨きや虫歯のチェックをお願いします。

