

# 11月

# ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2025年11月

看護師

10月は、晴れの日が少し少なかったように思います。おひさまを浴びる時間が短くなると、大人でも気分が落ち込んだりしやすくなります。日ごとに寒い日が多くなってきましたが、晴れた日には、出来るだけ外で活動することをお勧めします。季節の変わり目なので体調を崩しやすい時期です。なんとなく風邪気味だったり、疲れているときは心も身体も、のんびりと過ごしましょう。ただし、お休みの日の遅寝遅起きは禁物です。体内時計が狂ってしまうと、疲れが取れにくくなりますよ。



## インフルエンザが 流行しています！

園医さんによると今年は例年よりはやく流行が始まっているようです。熱や鼻水、咳などの感冒症状があるときは受診しましょう。また、手洗い・うがいなどの感染予防もしっかり行いましょう。

※インフルエンザと診断された場合、登園時に保護者記入の登園届が必要です。



## インフルエンザワクチン 予防接種を受けよう

今年度から鼻に噴霧して接種する経鼻弱毒生インフルエンザワクチン「フルミスト点鼻液」（2歳～18歳）も助成対象です。注射ワクチンは今まで通り行っています。希望するワクチン接種に関しては、取り扱い病院・クリニックへの予約時にご確認ください。

11月8日は『**いい歯の日**』です

自分で歯みがきをする子もいると思いますが、自分でみがける子でも、虫歯予防のために寝る前は最後にきちんと仕上げみがきをしてあげることが大切です。虫歯になりやすい部分を中心に磨きましょう。



## 《歯ブラシの交換時期》



取り替えの目安は **1カ月** です

後ろから毛先がはみ出していたら新しいものに交換しましょう。幼い子は、歯ブラシを噛んでしまうことがあるのでこまめに確認しましょう。

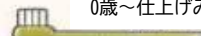
## 11月の予定

- 11/4 (火) きりん・ぞう組身体測定
- 11/5 (水) 全園児健診 (9:30～)
- 11/6 (木) こぐま・ぱんだ組身体測定
- 11/7 (金) りす・うさぎ組身体測定

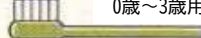
※11/5 (水) の全園児健診の日にはなるべく9:30までの登園をお願いします。

## 《仕上げみがき用の歯ブラシ》

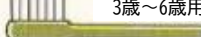
0歳～仕上げみがき用



0歳～3歳用



3歳～6歳用



子ども用の小さいヘッドのものにします。何歳用と記載されている表記を参考にして選びましょう。