



## ほけんだより

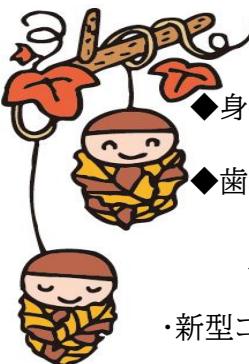
2025年11月1日 ひらお保育園 ほけん



秋から冬への変わりゆく季節。昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。子どもたちは、園庭で、近隣の公園で元気いっぱい自然と触れ合いを楽しんでいます。



10月は、暑い日が続いていましたが、急に12月の気候になり、冷房から暖房に切り替わり、洋服の準備が間に合わない感じでしたね。気温の変化に湿疹や、からだがなんとなくだるかったり、熱がでたりなどからだからのサインがでていたように思われます。咳、鼻水が出ている子が多くなりました。



### 11月の行事予定

◆身体測定(0歳児クラスから2歳児クラス) ◆0歳児健診 11月20日(木)

◆歯科検診 11月21日((金))

### 10月にみられた病気

・新型コロナウイルス感染症 ・じんましん ・インフルエンザ

・溶連菌感染症 ・喘息 ・副鼻腔炎 ・中耳炎 ・結膜炎 ・とびひ



### 体調を崩し下痢の場合の食事

- 水分補給を十分に行う。
- 食事の量を少なめにし、消化の良い食事にする。

例)おかゆ、短く切った煮込みうどん、野菜スープなど

#### \*避けるもの

脂っこいもの、糖分を多く含むもの、食物繊維が多いもの

例)ジュース、乳製品(アイスクリーム、牛乳、ヨーグルトなど)肉、脂肪分の多い魚、芋、ゴボウ、海藻、

乾物など

- 少しづつゆっくりと食べるようとする。

\*具合が悪い場合は、医師に診てもらいましょう。

保育とカリキュラムより