



# 11月 ほけんだより

冬が近づいてくるこの頃、肌寒さを感じる日が多くなってきました。寒さが増してきますが、すぐに厚手のものを着るのではなく、下着や薄手のものを重ね着したり、羽織ものを活用したりして、上手に体温調節をしていきましょう。



## 健康な体づくりが風邪の予防に！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪のウイルスは活発になります。冬の風邪の代表的なものと言ったら、皆さんもよくご存じのインフルエンザやノロウイルスです。RSウイルスなども、小さい子には心配です。さらに新型コロナウイルスにも注意が必要です。どの感染症も基本となる予防法は同じです。もう一度予防法を見直して、冬に備えましょう。

- ★3食しっかり食べましょう。
- ★早寝、早起きをして規則正しい生活をしましょう。
- ★外遊びを取り入れて、体力づくりをしていきましょう。
- ★外出後、食事前には、必ず手洗いをしましょう。すぐに手洗いができない時は、アルコール消毒の活用も有効です。
- ★人混みは避けて、マスクの装着やソーシャルディスタンスを保つようにしましょう。
- ★寒くなりますが、部屋の換気をこまめにしましょう。



令和3年10月25日  
松島さくら保育園 保健室

## 歯科検診のお知らせ

日時 11月9日(火) 11:00~

歯科検診の結果を持ち帰りますので虫歯等があった場合には、速やかに治療をお願いします。検診時に使用したミラーは、感染予防の観点から持ち帰りませんのでご理解をお願いします。



## 内科検診のお知らせ

日時 11月11日(火) 13:00~

当日はできるだけお休みしないようにお願いします。着脱のしやすい服で登園してきてください。なお、特に気になる事がある場合は、検診日までに担任にお知らせ下さい。内科検診の結果を持ち帰りますので、異常のあったお子さんは治療の参考にして下さい。



### 尿検査があります

近くなりましたら、別紙でお知らせいたしますが、11月11日(木)は尿検査の提出日です。朝9時半までに提出して下さい。その日に提出できなかったお子さんは、2回目の提出日は18日(木)です。