



# ほけんだより

10月号



令和 4年 10月 6日  
百合が丘ひまわり保育園

病児看護師



10月は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、病気になるにくい体づくりをしていきましょう。

## からだのしくみ(食べてから排泄)を学びました！



今月は、保健指導で「からだのしくみ(食べてから排泄)」を学びました。看護師が作った男の子の体を使い、歯や舌の役割や小腸の長さなどを目で見ながら体験しました。小腸から出てくる腸の長さ程の編み紐に皆ビックリしながらも楽しんでいました。

読み聞かせで読んだ「おなかのこびと」の中には、元気なうんちの出し方としてはいけないことが、4つずつ書いてありましたが、指導後の子ども達はしっかりと覚えており、皆で声かけ注意し合いながら給食を食べていました。

続けていき元気なうんちが毎日出ると良いですね。



## 9月の病気

・発熱	35名	・突発性発疹	1名
・咳、鼻水	36名	・RSウイルス	2名
・下痢、嘔吐	7名	・ヘルパンギーナ	1名
・発赤、発疹	8名	・コロナウイルス	2名

## コロナ情報

直近1週間の感染者数

	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
茨城県	1,261	1,037	836	890	692	304	907
0~9歳	190	118	115	106	82	31	136

## おうちでの食事ポイント

ご飯は、ただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけてつ、健康な体づくりをしましょう。

1. 家族みんなで揃って食事をしている
2. 朝ご飯を毎日食べている
3. 色々な食品を食べている
4. 野菜を毎日食べている
5. 脂肪を取り過ぎていない
6. お菓子を食べ過ぎていない
7. 嫌いなものも食べている



## 10月の保健行事

### 視覚検査 (太陽組)

10月 日(水) 13:00~

10/3(月)から検査の仕方を各クラスで朝や帰りの時間を使って練習していきます。

当日お休みをされた場合、振替日はありません。検査を希望される方は、直接、県メディカルセンターで行えますので保育者へお声掛け下さい。

## 11月の保健行事予定

### 歯科検診 (全クラス)

11月 日(火) 9:30~

当日は、9:00までに登園をお願いいたします。また、お休みの方は、直接受診していただくことになります。

### 内科健診 (全クラス)

11月 日(木) 14:00~

当日は、朝から通常登園をお願いいたします。また、お休みの方は、直接受診していただくことになります。