

# 11月ほけんだより

R5・11・1発行 中妻子供の家保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節と汗拭きタオルの用意をお願いします。

**朝ごはん**で元気のスイッチを押そう！

**頭のスイッチ**  
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

**体のスイッチ**  
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

**おなかのスイッチ**  
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いのがおすすめ。

内科健診・歯科健診の日程が決まりました



## 内科健診

11月9日(木)  
小泉医院 小泉 嘉明 先生

## 歯科健診

11月30日(木)  
遠菟歯科医院 遠菟 秀則 先生

## インフルエンザの予防接種を受けましょう

岩手県は、すでにインフルエンザの流行期に入りました。同時に減ってきてはいるものの、コロナ陽性者の報告も続いています。三食しっかり栄養をとり、規則正しい生活をして体調を整え、予防接種を受けましょう。釜石市ではインフルエンザ予防接種の助成が始まっています。接種を受けたら担任にお知らせください。

基本的な感染予防対策を心がけましょう。

## ワクチン接種後はゆっくり休んで様子を見てください

予防接種を受けたあと「登園していいですか？」とお問い合わせを受けることがあります。

予防接種をした後は、発熱などの体調不良が見られたり、まれにアナフィラキシーなどの副反応が発現することがあります。

予防接種後は、激しい運動を控えて静養することなども一般的な決まりです。

お子様のワクチン接種は可能な限り午後に計画し、接種後はご自宅で静養していただくようご配慮をお願いします。



## ～ おうちの方へお願い ～

入園・進級から7ヶ月がたちました。給食時に使うおしぼりを今一度ご確認ください。毎日洗っても、時々ハイターにつけおきしても落ちない汚れ、黒ずみはありませんか？子どもたちが手や口まわりを拭くためのおしぼりです。きれいなものをもたせましょう。