



令和元年 11月



秋の気配が感じられるようになり、朝夕過ごしやすくなってきました。11月は朝と夕方、月の上旬と下旬で気温差が大きくなります。寒いからと言って着こむのではなく気温・体調・活動に合わせて衣類を調節し丈夫な体作りを心がけましょう。

<健康診断のお知らせ>

日頃、気づかない体の異常を早く見つけるために、年に2回健康診断を行っています。

尿検査・内科検診・歯科検診を行います。

次の日程で行いますので、ご協力よろしくお願いします。

11月 11日(月)・12日(火) 尿検査提出日

11月 12日(火) 歯科検診(全クラス)

11月 20日(水) 内科健診(ひよこ・うさぎ・幼稚園組)

*内科健診・歯科検診当日は、9時までに登園をお願いします。

*内科検診の問診票を事前に配布しますので、必要事項を記入して提出してください。

*尿検査の提出は、朝9時30分までです。(2日間の提出日を過ぎると各自で沖縄県保健協会へ提出)

※12月4日(水) 内科検診
(かんがる一・らいおん・くじら組)

涼しい時期も 食中毒に注意!!

食中毒は、夏場に発生するものというイメージがありますが、気温の低い時期も注意が必要です。特にノロウィルスの食中毒の多くは冬場に発生しています。感染経路は、主にウィルスに汚染された食品を食べたり、感染した人の手を介しての接触感染です。発症すると、高齢者や乳幼児は重症化する恐れがあります。対策は、食べ物にウィルスがつかないように、調理前の手や器具を丁寧に洗うこと。増殖を防ぐために生鮮食品は低温で保存し、なるべく早く食べる。また、食材を加熱する場合は、中心まで火を通すようにしましょう。



戸外でおもいっきり 遊ぼう!!

体を動かすには、良い季節になりました。

戸外でおもいっきり遊ぶことは、遊びの中で、走る・とぶ、投げるなど、さまざまな基本動作ができるようになり、体力向上につながっていきます。

スポーツ庁は10月8日に、2016年度体力・運動能力調査の結果を公表しました。

幼児期の外遊びの頻度が高い小学生ほど、今も運動習慣が身に付いており体力テストの合計点が高い傾向にあった。

「外遊びの習慣が、就学後の運動習慣の基礎を培い、体力向上の要因のひとつとなっている。」と報告しています。



他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を会得し、脳の発達を促していく。また、運動をすると脳に届く血流量が増え、集中力が高まります。

