

ほけんだより 11月号

2022.11.1
新渡戸文化子ども園
小島・富塚

色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は、最低気温が5℃～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。もうすぐやってくる冬も元気に過ごせるよう、しっかり体調を整え、冬本番にむけて準備していきましょう。

かぜを 予防しよう!



気温が下がり、空気が乾燥し始めてきました。この時期に注意したいのが風邪や感染症。手洗い・うがいが予防の基本です。また規則正しい生活やウイルスを寄せ付けない強い身体を作る事もかぜ予防には大切です。保護者の方もお子さんのお手本として、一緒に取り組み、ご家族みなさんで風邪や感染症を予防していきましょう。

せっけんで 手をあらう



がらがらうがい



朝・昼・夕 しっかり食べる



早寝早起き



換気をこまめにしよう!

11月9日はいい空気の日です。毎日こまめに換気をしていますか?寒くなってくると、窓を開けるのも控えたいかなと思います。しかし、閉め切った部屋は、二酸化炭素・ホコリ・ウイルスでいっぱいになってしまいます。こまめに窓を開けて、空気を入れ替えるようにしましょう

換気の3つポイント

- 空気の入口と出口、2方向の窓を開けましょう
- 片方の窓は細く、もう片方は大きく開けましょう
- 高い窓と低い所の窓を開けると効果的!

窓は、常時開ける必要はありません。
1~2時間おきに、5~10分を目安に
窓を開けましょう。



10月から幼小保健室に勤務する事になりました看護師の小島と富塚です。皆さんが、毎日元気に過ごせるようサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



11月8日は「いい歯の日」 今日からできる歯にいいこと

• 食べたら、歯を磨こう!

虫歯や口腔内トラブルの多くが、歯垢が原因で起こります。小さいお子さんの場合、毎食後は難しいかもしれませんが、1日1回寝る前だけでも十分に効果が得られます。

• おやつのだらだら食いはやめましょう

虫歯菌は、食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯が溶かされて虫歯になるのを防ぐためには、おやつ時間を決めて食べさせましょう。

• 「ひと口30回噛む」を目標に!

よく噛むと唾液がたくさん出ます。歯を溶かす「酸」を薄めて虫歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して、口の中をキレイにしてくれる役割があります。

• 年に1~2回は健診を受けましょう

専門家の目で、虫歯などのトラブルがないか点検してもらいましょう。