

11月 保健だより

2024年11月号
ひむろこだま保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。朝晩は冷えるようになり、冬の足音の近付きを感じます。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。



今月の目標

- 早寝早起きをしましょう。
- しっかり換気をしましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

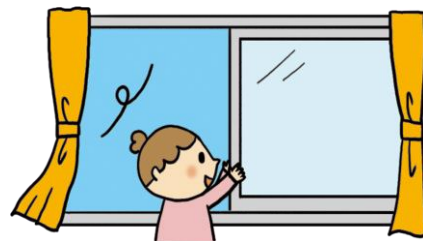
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



便秘解消するには、腸の動きを促すことが大切です。

- 食物繊維を多くとる。

食物繊維には水溶性と不溶性があり、水溶性食物繊維は整腸効果や善玉菌を増やす効果があります。海藻類やオクラ、山芋などの食品に多く含まれています。

- 発酵食品や乳酸菌積極的に摂る。

ヨーグルトやチーズなどの乳製品、キムチ納豆などの発酵食品も腸内環境を整える効果が期待できます。

11月19日（火）に内科健診を予定しています。

質問などある方は、担任にお声がけしていただき、園で預かっているけんこうのきろくの5ページにご記入をお願いします。

その他けんこうのきろくは、毎月身体測定後に測定値を記載してお渡ししています。その際に予防接種の記録など追加があればご記入をお願いします。