

令和3年10月29日
やよいこども園
看護師 芝山

11月のほけんだより

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

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んは、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。歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

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した。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。また、空気に漂う飛沫に含まれるウイルスが薄まり、感染症予防にもなります。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」

空気が乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、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。

足に合った靴で元気にあそぼう!

お子さんの靴のサイズ、足に合っていますか? 靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。



柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



せっけんで 手を洗う



がらがらうがい



3食 しっかり食べる



早寝早起き

