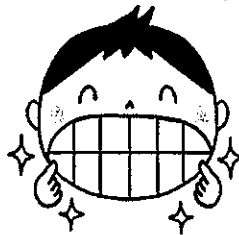


急に肌寒くなってきました。寒暖の差で体調を崩し、お休みをするお子さんも多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

## 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。歯みがきができたな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。

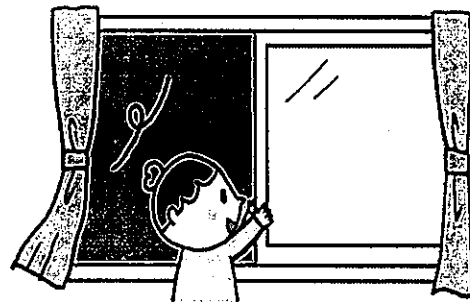


きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1★	2
3	4★	5★	6★	7★	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 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されています。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。



## 予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。今年の流行は早く、接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、なるべく早く11月中に受けることをお勧めします。成人は1回、小児は2回(1ヶ月をあける)です。

## 手洗い、うがいを習慣に

ウィルスは咳やくしゃみで飛び散りそれを吸い込んだり、手に付いたりして口や目鼻の粘膜から体の中に入り込みます。



こまめに手洗いをし、外出後にはうがい効果が効果的です。手洗いは流水と石けんをよく泡立てて30秒以上を目安に洗いましょう。ガラガラうがいができるのは、3歳ごろですがおとなの真似をして覚えていき、経験をすることで身に付いていきます。おとなも一緒にしましょう。登園時には保護者の方は手指消毒を、子どもたちには各クラスで手洗い・うがいをしてから遊び始めるように促しをお願いします。