



ほけんだより 11月



新型コロナウイルスに加えて、毎冬のインフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い、うがいを徹底し、規則正しい生活を送ることに心がけ、感染症を予防しましょう。

今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。
自分で磨ける子でも仕上げ磨きをしてあげましょ
う。歯磨きを苦手とするお子さまは、おうちで
歯磨きカレンダーを作り、シールを貼ったりして
歯磨きに興味を持たせるところからしてみはどうでしょうか。



11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませるところ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
中毒で意識をうしなうこともあります。

空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回
、5分程度の換気を心掛けましょう。



11月12日は「いい皮膚の日」

、空気の乾くこの時期は皮膚がかサカ
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。



歯と口の健康にも!
合言葉は「まごわやさしい!」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

ま	め・豆製品 マグネシウムで丈夫な歯に
ご	ま・ナッツ類 抗酸化作用が 歯ぐきの健康を助ける
わ	かめ(海藻類) 歯の再石灰化に必要な カルシウムがたくさん
や	さい 食物繊維が豊富で噛む回数が増える
さ	かな DHAが 歯周病を防ぐ
し	いたけ(きのこ類) ビタミンDが カルシウムの吸収を助ける
い	も類 野菜と同じで食物繊維たっぷり

お知らせ

11/26(木)に秋の歯科検診があります。
9:00までの登園にご協力をお願いします。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

