



令和3年11月1日

みなみひの保育園

秋の日はつるべ落としといいますが、暗くなるのが早くなりました。園庭の落ち葉を踏みしめたり集めたり…子どもたちもそれぞれに秋を楽しんでいるようです。

マスクで 肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

●赤み ●かぶれ ●ニキビ ●乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまいが原因だと考えられています。これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外した時に、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなります。汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。

保健行事 身体測定:12(金) 保健指導:15日(月) 歯科検診:
18(木) 視聴覚健診(3歳児):月末

大切な歯 生え変わるから大丈夫?



昔々、地球にいた恐竜。歯が削れても予備の歯に次々と置き換わっていく「デンタルバッテリー」という構造があったと言われています。予備の歯を合わせるとなんと1,000本以上の歯を持っている種類がいたそうです。

私たちが人間の永久歯は全部で32本。15歳ごろまでに生え変わり、交換できる歯はなくなってしまう。バッテリー残量0にならないように…大切なのは歯みがき。毎日ていねいにみがけていますか？

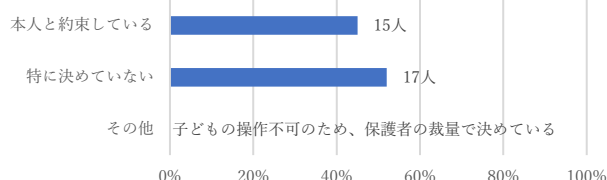
ちなみに…2020年、中国で新種の恐竜が発見され「エウプロンテス・ノビタイ」と名づけられました。発見した学者さんが、ネコ型ロボットのアニメが大好きなのだそうです。なんだか素敵ですね。

目のアンケートにご協力ありがとうございました！
33名の方にご回答いただきました結果になります。



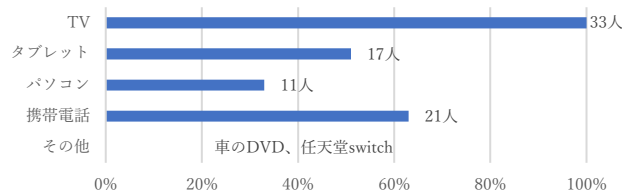
保健指導の参考
にもなりました。

時間を決めてみえていますか？



大人にも言われている事ですが、特に寝る直前のタブレットや携帯電話の SNS チェックなどは脳を興奮させて眠りの質に悪影響があるようです。気をつけたいものですね

ご家庭で使用している電子メディア (保護者所有のものも含む)



TV、動画、YouTube などから 60 もの番組名を挙げていただきました。

1日のうち、どのくらいの時間、電子メディアと関わっていますか？

