



11月のほけんだより



令和4年10月31日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

朝夕は冷え込む季節になりました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪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、風邪に負けないしょうぶな体作りを心がけましょう。

ほけん目標 ●薄着に慣れる ●感染症に負けない体作りをしよう



体に関する記念日

11月8日 いい歯を守ろう



仕上げ磨きをしていますか？



まずは子どもが自分で磨くのを
見守り、最後は仕上げに大人が磨いて
あげましょう。奥歯の隙間や、歯の
裏側など、自分では磨きづらい部分
まで、しっかりと汚れを落とし、
元気な歯を守ります。

11月12日 いい皮膚を守ろう

保湿ケアをしていますか？



気温が下がると湿度が
低くなるため、肌がカサ
カサしやすくなります。
お風呂上り、登園前に
しっかり保湿して、肌の
かさつきやトラブルを
防ぎましょう。

11月5日 いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも
「いい子の日」！
毎日1回ギュッととして、
心の元気をチャージ
しましょう。



集団健康検診

11月15日（火）

13:00～



日ごろ気づきにくい病気を発見したり、
子供の健康を守るためにとっても大切です。
医師に聞いておきたいことや気になることが
あれば、お知らせください。

健康な体作りが、感染症の予防に



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に、速やかに撃退できる仕組みがあります。うがいと手洗いは感染症の予防の基本です。

「3つの保」で免疫力を高めてさらに強い体をつくり、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

体を保温する

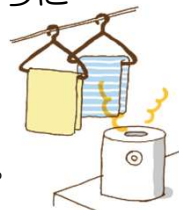


●薄着の重ね着
重ね着をすると、
服と服の間に体温で
温まった空気の層が
でき、厚手のもの
1枚着るより保温性が
高まります。
薄手の重ね着なら、
動きやすく機能的です。



室内を保湿する

●空気の乾燥は、鼻やのどの
粘膜へのダメージを受けます。
またウイルスが浮遊しやすくな
ります。加湿器や洗濯物を
干して乾燥を防ぎましょう。



体を保護する

●保護とは「気を付けて守ること」よく寝て、
栄養バランスのとれた食事を摂るように気を配り、
健康を守りましょう。

