




11月に入り、少しずつ冬の訪れを感じるような寒い日も増えてきました。そんな寒さをものともせず、元気いっぱい身近な秋を見つけて楽しんでいる子どもたちを見ていると、こちらもホッコリ笑顔になれます。寒さの訪れとともに空気の乾燥も進み、体調を崩してしまうことが増えてくる季節です。体調に気を付けて、元気に秋を楽しみましょう！



11月8日は




いい歯の日

11月8日は「**いい歯の日**」です。子どもたちが使っている歯ブラシは古くなってはいませんか？

ブラシが広がると歯垢を落とす能力が落ち、頑張っても汚れが残ってしまうことも…。お家や保育園で使用している歯ブラシを一度確認してみましょう。

取り替えの目安は **1カ月** です



基本的な感染対策をしっかりと！

周りで体調を崩している人はいませんか？長いコロナ禍が明けて人の流れも活発になり、新型コロナウイルス感染症含め、風邪やインフルエンザの流行が全国的にみられています。子どもたちも取り組みやすい対策は「手洗い」です。しっかり洗えているかな？とご家族と一緒にやってみてくださいね。

効果的な手の洗い方

| | | | |
|--|--|---|--|
| 1  両手を水で洗う | 2  石鹸を手にとって泡を作る | 3  手のひらを洗う | 4  指の間も洗う |
| 5  手の外側を洗う | 6  指の先、爪も洗う | 7  親指のつけ根も洗う | 8  最後に手首を洗い、水で洗いますぐ |

風邪からくる中耳炎に気を付けましょう

子どもは耳とのどをつなぐ耳管が短いことから、風邪をひいて鼻やのどの炎症に続いて急性中耳炎が起こることがあります。耳管から中耳に入り込んだ細菌によって炎症が起きて、耳の中に膿がたまる病気です。

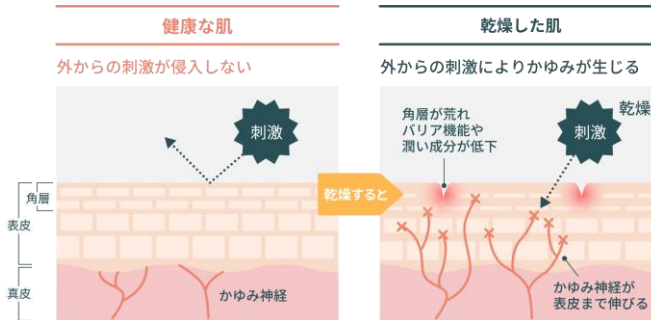
風邪で鼻水が出ている場合は、鼻をすするのではなく、片方ずつよく鼻をかむことが大切です。

中耳炎の症状

耳をよくいじる



お肌のケアについて



空気が乾燥してくるこの季節は、子どもも大人も肌トラブルに注意が必要です。肌が乾燥すると些細な刺激でも痒みが発生しやすくなり、搔くことでさらに肌のダメージが進行します。

○保湿剤は1日2回以上を目安に塗りましょう

保湿はこまめに行う方が効果的です。特に入浴のあとは肌の油分が流れてしまっているので、できるだけすぐに保湿をしましょう。

○ステロイドの塗り薬は保湿の後に

痒みや赤みが強い場合にはステロイド外用薬でしっかり治療することが有効な場合もあります。保湿剤を併用する場合には、塗る面積が広い保湿剤をさきに塗り、後からステロイド外用薬を患部だけに塗ると、ステロイドを塗る必要のない正常な皮膚にまで広がってしまうことを防ぐことができるとされます。



保健だより 11月号 〔11月8日はいい歯の日〕

11月8日は“いい歯の日”です。私のように齢(よわい)を重ねてくると、目に見えて心を動かされ、体に言い聞かせて健康な生活・暮らしを送ることができることを願い行い続けて生きてきました。

“いい歯の日”の標語を見つけた時“80：20 運動”のことを教えられました。「80歳になるまで自分の歯を20本確保できるような生活」をなささい、と言うのです。私たち童心会は子どもたちや保育者仲間、子育て仲間たちとの間で人間が生きる上で大切な三つの約束をしています。

その一つ目は「がんばること：体力（体の力を育むこと）」

二つ目は「つづけること：学ぶ力（学び続ける力を育てること）」

三つ目は「がまんすること：心の力（心の力を強くすること）」

この言葉は50年以上を前に未熟な私に Something great (サムシング・グレート) 偉大なるお方から授けられた言葉です。今になって調べてみますと、東洋思想の書物の中で“思想家孔子”の訓えを弟子たちが編集した“小学”の中で大切な物を次のように伝えていたのです。「求めるものは体力・生命力・精神力である」その訓えが黄金のように今も輝いているのです。

