# 11 月　童心会　保育所　保健だより

R8 年度 第 8 回 11 月 2 日

社会福祉法人　童心会




少しずつ冬の訪れを感じるようになってきました。朝晩はかなり冷え込む日もあり、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。保育園でもご家庭でも、手洗い・うがいをしっかり行い、病気知らずの身体で元気に過ごしましょう！

## 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てみるといいかもしれません。歯みがきができた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。

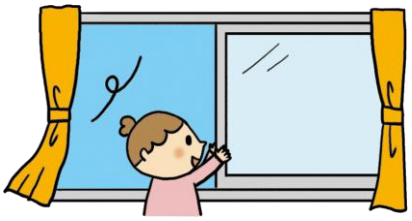
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



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、虫歯予防のためにも親子スキンシップの時間としても、毎日できるといいですね。

### ＜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いわれています。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。




## 生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けてみましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



## 早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。