

# 11月 保健だより

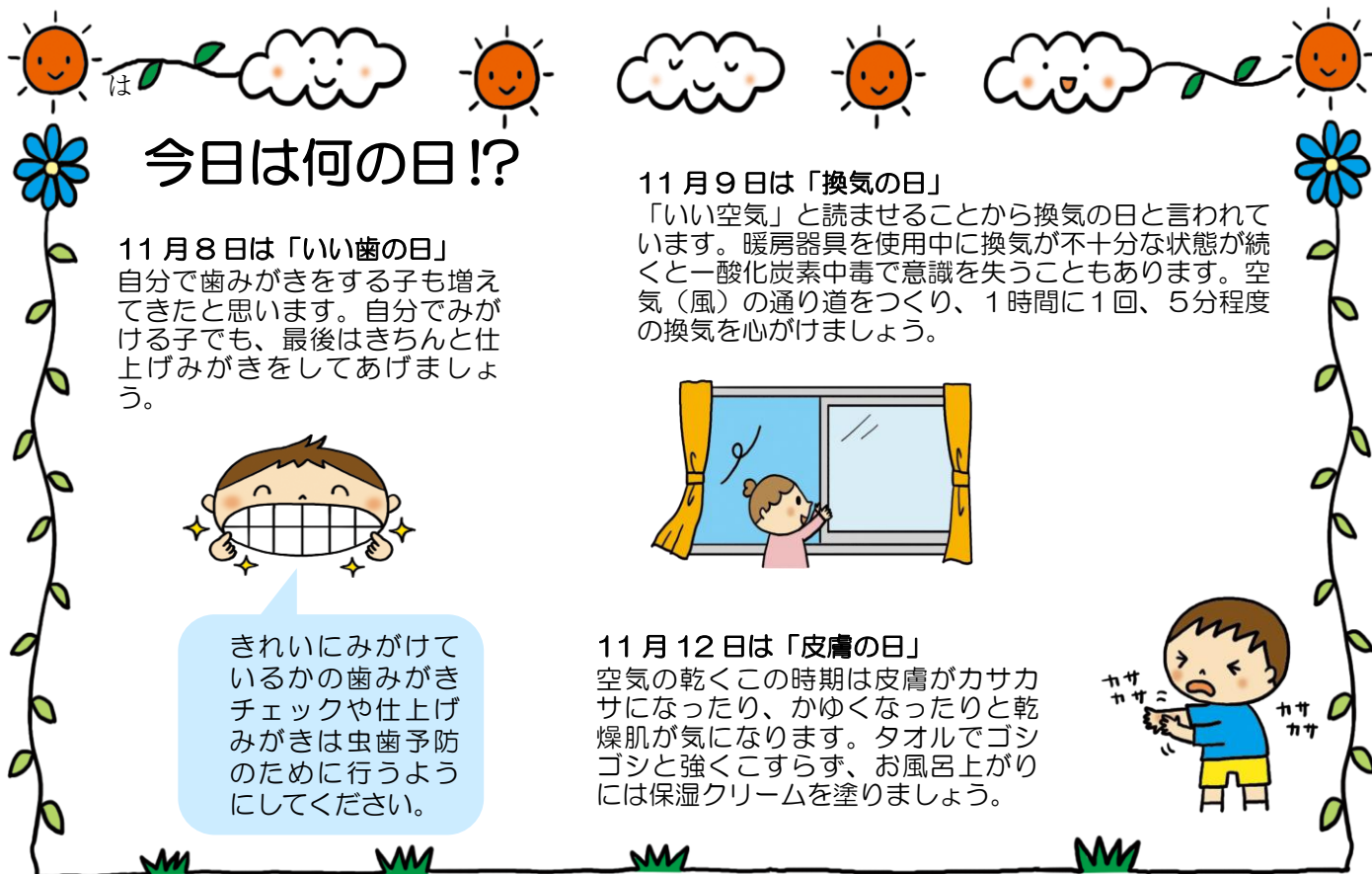
2021年11月号  
ひむろこだま保育園

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。また、引き続き、手洗い・うがいを徹底していきましょう。



## 今月の目標

- ・しっかり歯をみがきましょう。
- ・換気をこころがけましょう。



## 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。



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行うようにしてください。

### 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」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、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。



内科健診 11月5日に予定しています。

園医の先生に、質問などある方は、5ページの家庭からの健康についての連絡のところに、内容を記載してください。