

# 11月 保健だより

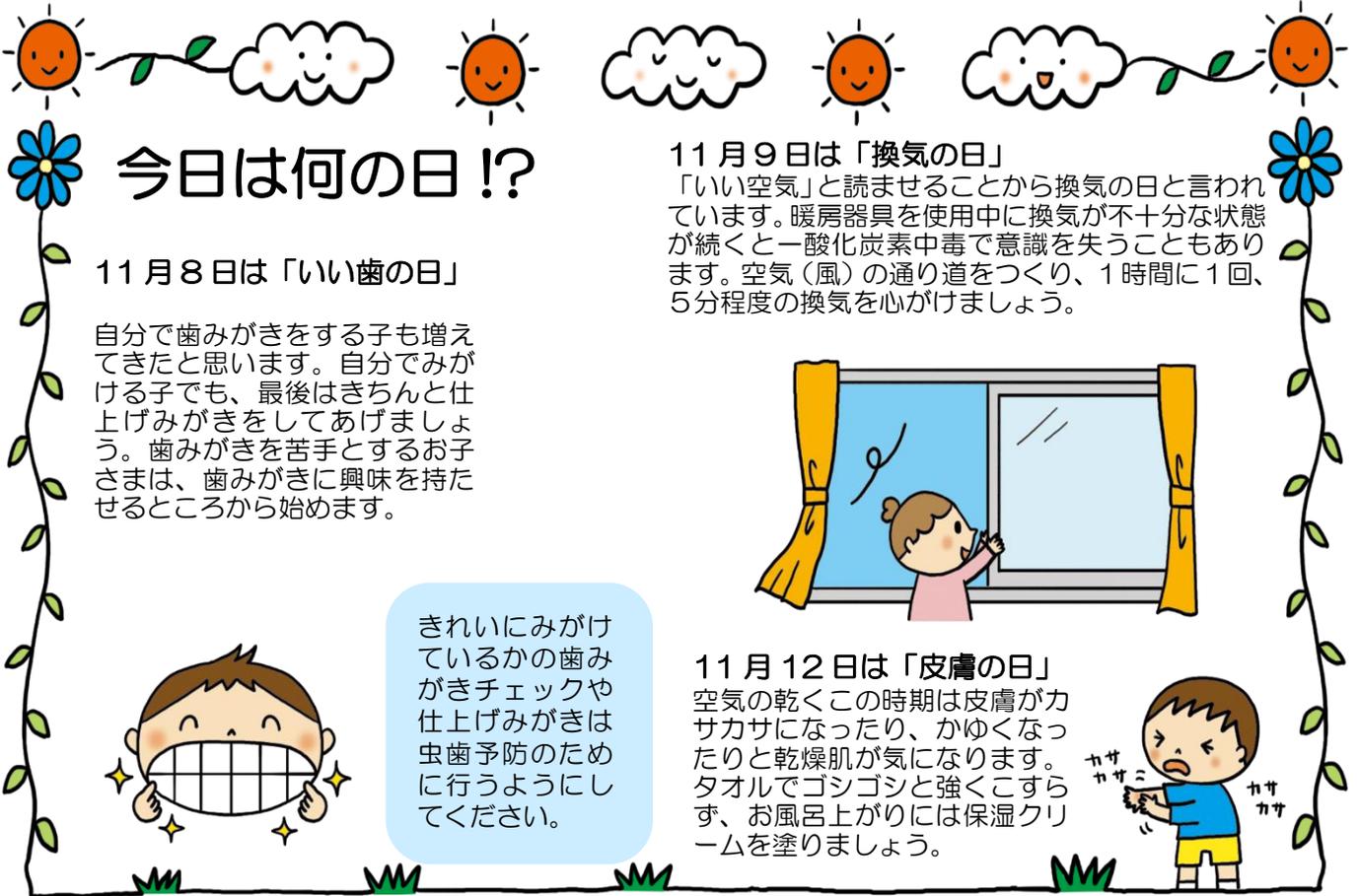
2022年11月号  
ひむろこだま保育園

11月になり、葉っぱの色が付きはじめました。朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。



## 今月の目標

- ・換気をしましょう。
- ・歯をしっかりとみがきましょう。



## 今日は何の日!?

### 11月8日は「いい歯の日」

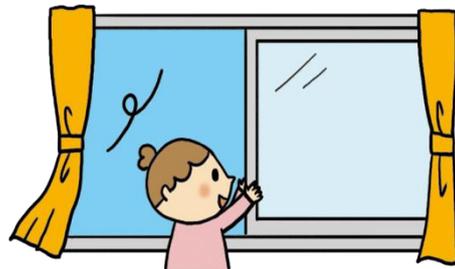
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。



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。



11月30日に内科健診を予定しています。けんこうのきろくは園で預かっています。何か質問などある方は、担任にお声掛けしていただき、けんこうのきろくの5ページに記入をお願いします。