

ほけんだより

11月

太陽の子保育園平成19年11月

秋風が肌寒く感じられる季節になりました。11月は霜がおりはじめる時期であることから、
「霜月」といいます。日中と夜の気温の差が激しく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活・栄養十分な食事を心がけて、この冬、かぜをひかない丈夫ながらだをつくってあげてください。

かぜをひきやすい季節です

今はまだ、寒さにからだが慣れておらず、かぜをひきやすい
時期です。いくつかかぜ予防の対策を紹介します。

◎汗の始末は、丁寧に

汗をかいたままでほうっておくと、からだが冷えて、かぜを
ひく原因になります。タオルでふく、下着を替えるなど、
こまめな対応をお願いします。



◎手あらい・うがい

「外から帰ったとき、食事の前、運動・トイレの後」が手あら
い・うがいのタイミングです。習慣になるように！

◎湯冷め・うたた寝に気をつけて

湯冷めやうたた寝は、からだが冷えることで、かぜの原因に
なります。注意してあげてください。

子どもはうすぎがいい！

薄着でいると、気温の変化を肌で敏感に感じ
ることができるので、皮膚の抵抗力が高まり、
かぜをひきにくいかからだ



生後4ヶ月以降の子ど
も（体温調節が上手にて
きようになる）は、大
人より1枚少ない服装で！

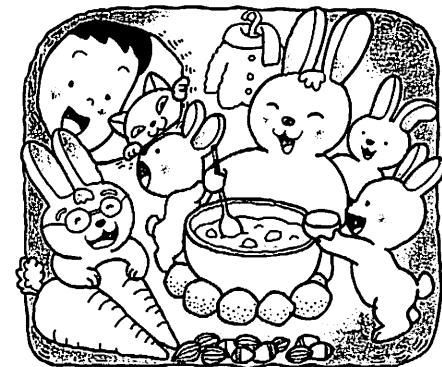
旬の野菜で元気になろう！

そろそろ冬の足音が聞こえてきました。冬の
野菜を食事にうまくとり入れて、丈夫ながらだ
をつくってあげましょう。

- ・はくさい…ビタミンCやミネラルが豊富。
- ・ほうれんそう…カロテン、ビタミンC、鉄分
を多く含んでいます。
- ・ねぎ…からだを温めたり、
疲労の回復を高める作用があります。



11月スケジュール
秋の健康診断
11月16日(金)
12:00～
全園児です。



仕上げみがきをしてあげてください

子どもだけの歯みがきでは、どうしてもすみすみまで丁寧にみがけま
せん。できれば就寝前に仕上げみがきをしてあげてください。

仕上げみがきには、下のようなメリットもあります。



◎毎日一緒に歯みがきを行なうこ
とで、歯みがきの習慣化につな
がります。

◎歯の様子を観察しながらみがく
ことで、むし歯を早期に発見で
きます。

◎1日の終わりに優しくスキンシ
ップをする機会にもなります。
触れ合いの時間にしましょう。

11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月
10日にちなんで決められました。日本トイレ協会いわく——うんちを
知れば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知れば環境問題
に関心をもてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身に
つけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目！？

参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)