



11月

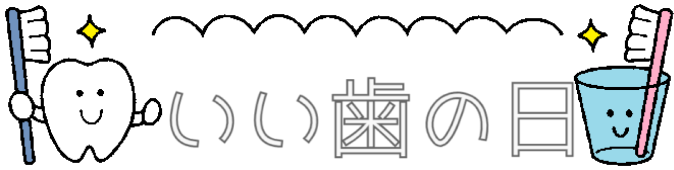
ほけんだより



令和6年11月1日
エリナ保育園

免疫力が下がると風邪をひきやすくなります。

子どもの風邪を予防するために、
まずはしっかり睡眠をとることと、偏りなく食べることを意識しましょう。



いい歯の日

11月8日はいい歯の日。

幼児は自分で歯の健康管理
ができないので、歯を守るには
おうちの方の手助けが必要です。毎日の歯磨
きは、力を入れすぎず1本1本
ていねいに。小さいときからの継続が、
8020 (ハチマルニイマル)運動、
「80歳になっても 20本以上
自分の歯を保とう」
を実現します。



保湿をしっかりと！

エアコンや化繊素材の衣服の影響で、
乾燥肌の子どもが増えています。乾燥肌を
かきむしって傷をつけてしまうと、皮膚が
トラブルを起こしてしまいます。そうなる
前に、日ごろからケアを心がけましょう。
朝晩の保湿で、乾燥の時期を快適に過
せるようにしたいもの。

市販の保湿クリームでも
十分ですよ。



家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、
習慣づけるのはなかなか大変ですね。
まずはお母さん、お父さんがやって
見せるのがいちばん！ 外から帰っ
たらすぐ「一緒にやろう」とお子さ
んを誘ってください。みんなでガラ
ガラすれば、かぜなんかこわくない！
小さい子は、口に水を含んで「ペツ」
と吐き出すだけでも効果があります。



背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。
でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発
に働いてくれません。また、乳幼児期は
背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大
切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、
よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。
背すじぴん！ は気持ちいいばかりでな
く、健康にもよい影響を与えるのです。