

ほけんだより 秋号

令和5年10月
不知火保育園
看護師 坂本

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。秋といえは。。。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...そして食欲の秋。。。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をたくさん食べて強い体を作りましょう。秋は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがい・や衣服の調節(衣替え)などをして、かぜ予防に努めましょう。

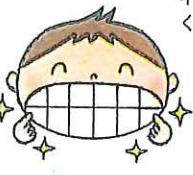


今日は何の日！？

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んは、おうちで歯みがきカレンダーを作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。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。

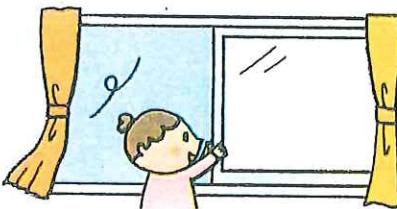
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



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行な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。



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、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、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。



お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因になります。38~40℃を目標としたぬるめの温度設定にしましょう。

