



ほけんだより 11月号

令和6年10月31日
椋山女学園大学附属
椋山こども園

暑い夏が終わり少しずつ、秋らしい気候になってきました。冬に近づいてくると、インフルエンザやノロウイルスなどの冬に多い感染症に流行る季節がやってきます。予防接種をしたからと安心せず手洗い・うがいを徹底して、感染症に負けないで過ごしましょう。



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、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めるのも良いかもしれません。歯みがきができたか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。



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。



水ぶくれ



水ぶくれには、力が加わってすれた時などにできる、靴ずれなどがあります。



できるだけ水ぶくれを破らないように、ガーゼなどで保護します。



破れた場合は、無理にはがさず、傷薬を厚くのばしたガーゼなどで保護します。毎日傷を洗い、簡単に水気を取り、新しいガーゼに交換します。



■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えていきます。また、液晶画面の光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビやタブレット類の使用を控えるようにしましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切です。

