



# 11月のほけんだより

令和5年10月30日  
しんあい保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

厚生労働省と日本歯科医学会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を推奨するため、8020運動をすすめています。8020運動とは80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるように！というものです。抜けてしまった歯は、二度と生えてきません。お子さんの歯を残すためにも、食後の歯みがきを忘れず、栄養と健康に気を付けて生活しましょう。自分でみがける子も増えていると思いますが、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう！



## ◆歯科検診のお知らせ◆

日時：令和5年12月12日（火）  
10:00～  
場所：支援センター（ちゅんちゅん）  
医師：長尾歯科 長尾先生

※なるべく休みのないようお願いします。  
※お休みの方は、後日保護者の方と一緒に長尾歯科まで受診をお願いいたします。

## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

## 健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

### せっけんで 手を洗う



### がらがらうがい



### 3食 しっかり食べる



### 早寝早起き

