

ほけんだより11月

2020年11月 田無保育園

日に日に寒さが増すこの季節は、インフルエンザや風邪が心配ですね。インフルエンザの予防のためインフルエンザの予防接種をしましょう。予防接種をしましたら担任にお知らせください。

予防には、口腔内をきれいに保つことも大切だそうです。そのためには歯磨きも効果があります。寝る前の歯磨きは特に重要です。寝ている間は細菌を洗い流す唾液がほとんど出なくなり、細菌が増えやすくなります。虫歯予防にもなるので、寝る前の歯磨きは子どもだけに任せずに、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

そして大人は引き続き3密を避け、手洗い、マスク着用をしましょう。

11月のほけん行事

2日(月)身体計測 3.45歳児 9:00~

5日(木)身体計測 0歳児 9:00~

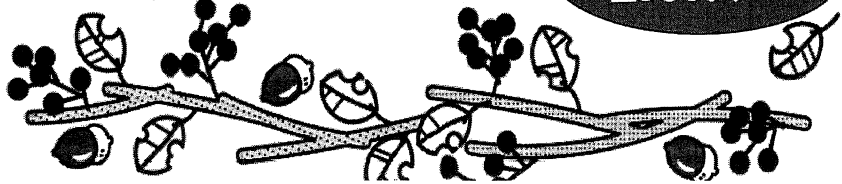
6日(金)身体計測 1.2歳児 9:00~

10日(火)0歳児内科健診 13:30~

18日(水)歯科検診 9:30~

けんこうノートを12日までにお戻しください。

歯磨きをして登園しましょう!



寒くても水分補給ってだいじ?

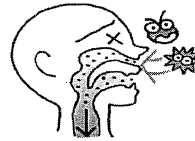
水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら...

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが潤っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

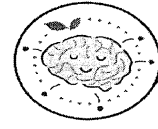
水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

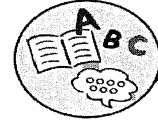
- 寝る前、起床後にしっかり補給!
- のどが潤いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

睡眠ってどうして大切?



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。

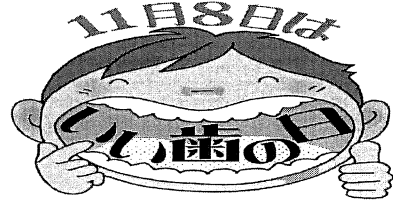


体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- 早起きして朝日を浴びる
- 3食しっかり食べる
- 体を動かして遊ぶ
- スマホを置いて早く寝る

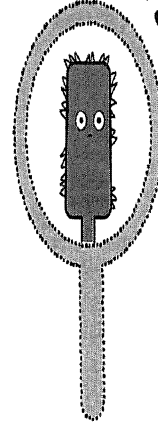


えんぴつの持ち方で

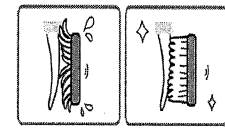


みがこう

使っている歯ブラシ 後3側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意! ちゃんと歯みがけなくなっているかもしれません。なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は月に一度。忘れずに!