

ほけんだより





10 月中頃から急に寒くなり一気に冬がきたような天候になってしまいました。冬じたくも追いつきませんね。暖かいと思ったら寒くなりの繰り返しで心身ともに体調を崩しやすくなります。少し体調が悪いな?と思ったら、免疫力を上げるためにも、ご家族皆でゆっくり休める日があると良いですね。

先月はヘルパンギーナ感染者が多くいました。感染力の強い病気です。 手洗い・うがい・換気をしっかりすることで乗り切りましょう!!















空気の乾燥するこの時期は皮膚がカサカサになり、かゆくなるなど 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、優しく拭 き、お風呂上がりには<u>保湿クリームを塗りましょう。</u>







★保湿することで肌を守ってくれ、かゆみも減り、傷ができるなどの予防にもなります。大人もこどもも保湿を心がけましょう。





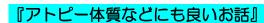
11月8日は

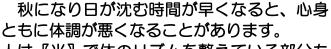
+

「いい歯の日」

4,5歳児クラスはフッ化物洗口を行っています。。子どもたちのうがいも上手になってきました。基本的には、朝夕の歯磨きをしっかりとしていただければ問題はありません。おうちでは仕上げみがきをよろしくお願いします。また、ぶくぶくうがいは頬や顔の

また、ぶくぶくうがいは頬や顔の筋肉のリハビリにもなり、成長に良い影響があります。 おうちでも是非ぶくぶくうがいを、ご家族皆さんで行ってみて下さい。





人は『光』で体のリズムを整えている部分も あります。

☀日光をあびることで良いこと

- ・ ※紫外線対策をして日光浴
- 過剰な免疫反応を抑える
- 骨を丈夫にする (ビタミン D の合成)
- ・免疫力があがる
- ・セロトニン(幸せホルモン)が分泌される ⇒自律神経を整える



★10 月の感染症

・ヘルパンギーナ ・ 胃腸炎

健診のお知らせ



内科健診 11月25日 15時~

歯科検診 11月26日 15時~



✿お休みをしないようにお願いします。