



ほけんだより

朝夕の冷え込みが厳しくなっていました。一日のうち寒暖差が激しいと、風邪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風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう！



R7年 10月 31日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 許田

今日は何の日？



お知らせ

内科健診・・11/4(火曜日)

11/11(火曜日)

11/18(火曜日)

11/25(火曜日)

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ます。感染予防のためにも部屋の換気をしましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、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、お風呂上りには保湿クリームを塗るようにしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

自分で歯磨きをする子も増えてきたとおもいます。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きを苦手とするお子さんは、お家で歯磨きカレンダーを作るなど、歯磨きに興味を持たせるところからはじめます。歯磨きができたらカレンダーにシールをはったり、スタンプを押してあげましょう。



薄着の習慣は秋からスタート！

肌寒くなってくると子どもたちは意外と寒さに強いです。冬に、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、向けて抵抗力をつけ丈夫な体を作っていくためにも、今から薄着を心がけましょう！



服えらび！

- ・活動しやすい服
- ・おなかや背中が出てない服
- ・自分で脱ぎ着しやすい服



重ね着のコツ！

下着を着る

保温性、保湿性を考えると綿 100%でのものが一番です。T シャツは下に着るとゴロゴロして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

薄着の重ね着

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、厚手の服を一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