



11月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

11月になり葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。これから気温が徐々に下がります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



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ます。歯みがきができたな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。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



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。



鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



内科健診

11月10日(木)は内科健診を行います。

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっているか



●前日におうちでできてほしいこと●

- ・お風呂で体をきれいにできてください。
- ・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

11月の休日急患診療機関

3日	有馬医院 23-2610	森山内科・脳神経外科 21-5000	海老原内科 64-1211	柳田病院 22-4862	寺本整形外科医院 22-1171	小山田眼科医院 22-0710
6日	志々目医院 57-2004	ベテスタクリニック 22-1700	いづみ内科医院 22-7111	山路医院 64-3133	江夏整形クリニック 51-1122	やの耳鼻咽喉科 27-5222
13日	久保原田中医院 22-7700	宮永病院 22-2015	鶴木循環器内科医院 26-0008	一心外科医院 52-7788	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020	くぼた眼科 26-3100
20日	ふくしまクリニック 46-5001	大岐医院 57-2025	都城明生病院 38-1120	とまり内科胃腸科医院 52-1135	よしかわクリニック 23-9384	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
23日	原田医院 26-3330	柏村内科 22-2616	田中隆内科 52-0301	都城フォレスト ・クリニック脳神経外科 80-4313	ながはま整形外科 46-7188	たき心療内科クリニック 46-9191
27日	児玉小児科 25-5570	坂元医院 22-0306	長倉医院 52-2109	都北ごとうクリニック 38-6060	もちお姥原医院 21-5355	野田医院 24-8553