



日々寒くなってきましたね。  
先月は感染症の報告は多くありませんでしたが、  
寒暖の差で体調を崩すお子さんが  
多く見受けられました。  
これから本格的な冬に向け、  
インフルエンザや胃腸炎等の、  
感染症が流行る季節です。  
お忙しいと思いますが、  
やはり『健康第一』です。  
この時期に限りませんが、  
体調が優れないなあ…と思ったら、  
早めの受診をお勧めします。  
また、予防接種は計画的に。

さて、11月も色々な日があります。  
保健にちなんだものをいくつか紹介します。  
11月8日は「いい歯の日」。  
11月9日は「換気の日」。  
11月12日は「皮膚の日」だそうです。  
右記にも少しですが載せてみましたので、  
参考にしてみてください。

## 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。  
歯みがきができれば  
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  
して下さい

### 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います。  
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、  
お風呂上がりには  
保湿クリームを  
塗りましょう。



### 11月の保健行事

日程	内容
11月7日(木)	全園児身体測定
11月8日(金)	0歳児健康診断：内海園医