

11月のほけんだより

青く澄み渡る秋の空、羊の群れのように見える「ひつじ雲」や魚のうろこのような「うろこ雲」など二度と同じでない自然が織りなす景色。深まる秋を感じながら自然との触れ合いを楽しむ子どもたち。秋から冬へと変わりゆくこの頃、空気が乾燥します。子どもたちの肌は保湿機能が未熟で乾燥しやすく、肌荒れを起こしてかゆみの原因になることがあります。汗を吸った服は、皮膚を刺激するので衣服をこまめに着替えるなど調整したり、保湿剤の使用などもお勧めします。朝夕の気温差もあるので体調をくずさないようにこれから一段と寒くなる季節に負けず元気いっぱい戸外で遊びを楽しんでほしいです。

便秘とは？

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない・・・などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

【便秘にならないコツ】

- ★1日3食きちんと食べる
- ★朝食後のトイレタイム
- ★積極的に食物繊維を
- ★体を動かそう
- ★しっかり水分補給を



10月15日「世界手洗いの日」

手洗いチェッカーを使用して手洗いについて考える時間をもちました。きれいに手が洗えているのかなあ・・・チェッカーに手をかざす時は、ドキドキですね。



紙芝居を見ながら・・・指の間は、こんなふうに洗うよ



11月4日(木)は歯科検診です
病気等でなければ出来るだけお
休みしないようにしましょう。

11月の身体計測

11月24日(水) 0, 1, 2歳児
11月25日(木) 3, 4, 5歳児

