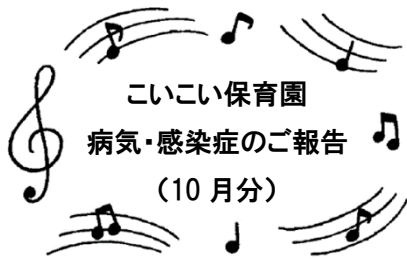




11月の ほけんだより

湯川こいこい保育園
2020. 10. 31

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。
インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る季節がやってきました。手洗いやうがいを正しく行い、規則正しい生活を送るように心がけ、しっかりと病気の予防をしていきましょう。



発熱 2名 急性胃腸炎 1名

いい歯の日



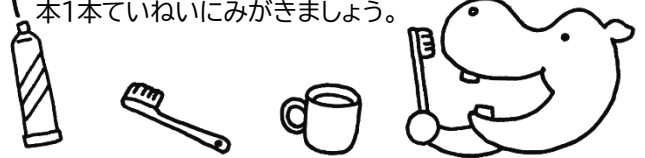
11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」は、口の中の健康を呼びかけています。毎日の正しい歯みがきや定期的



に
健診に行くなど、歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。

歯ブラシの交換時期

毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。1か月に一度点検して、毛先が開いていたら交換しましょう。1か月もしないうちに毛先が開く場合は、みがくときに力が入りすぎです。歯や歯茎を痛めないように力を抜いて、1本1本でいいにみがきましょう。



皮膚の

11月12日は「皮膚の日」です。空気の乾くこの時期は皮膚が乾燥し、カサカサしたりかゆくなったりしてしまいますね。タオルで強くこすったり爪でかいたりせずに、日頃からしっかり保湿し、皮膚を清潔に保ちましょう。



かぜに負けない体を

- 肌寒くなり、気温の変化で鼻水や咳をする
- 子どもが増えています。これからインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行してきます。手洗いやうがいを正しいに行い、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べ

