

ほけんだより11月

NO.6

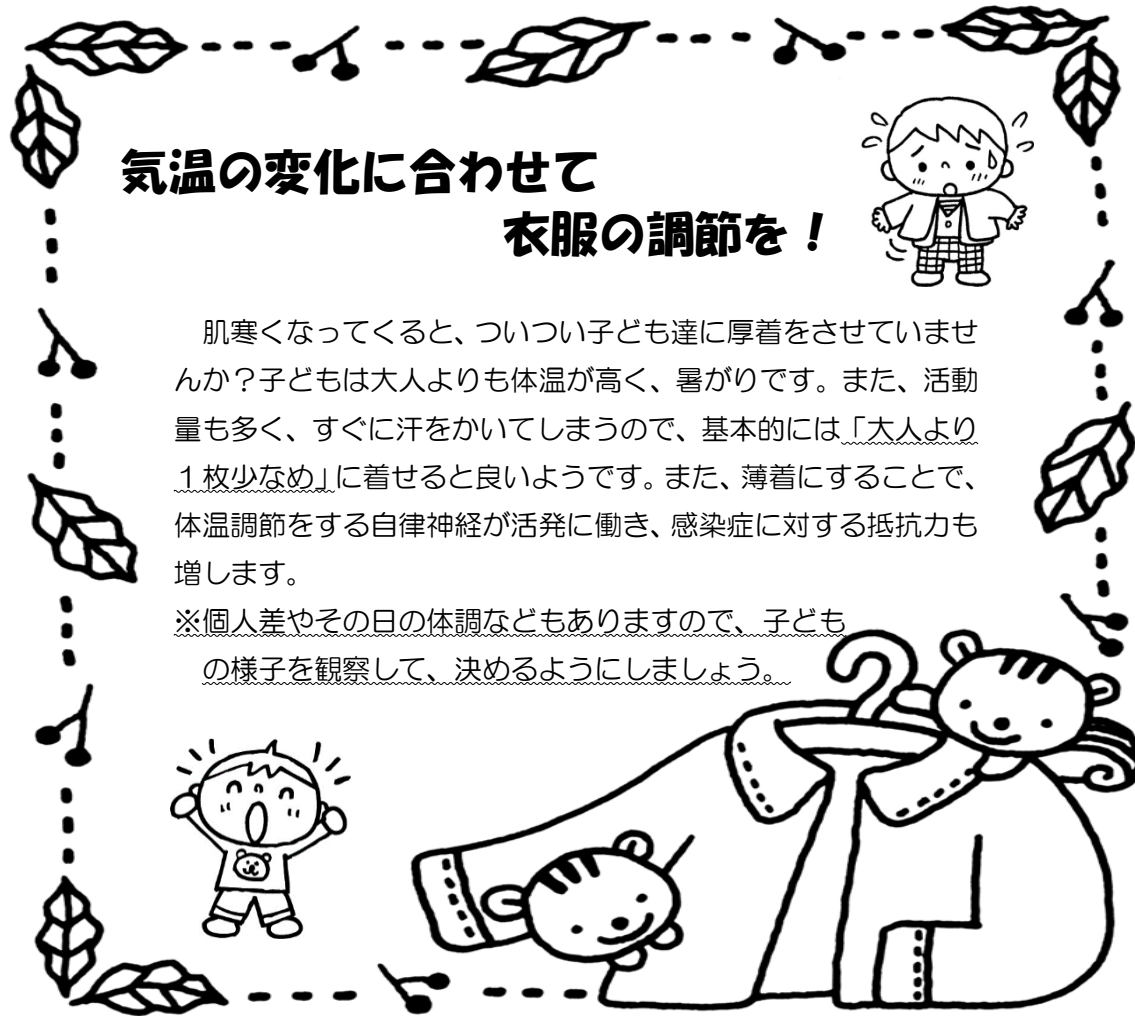
令和2年10月29日 雲雀丘学園幼稚園

朝夕の冷え込みも大きくなり、秋から冬へと季節の移り変わりを感じます。体が寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなっています。しっかりと手洗い・うがいをし、細菌やウイルスを体内に入れないようにしましょう。

気温の変化に合わせて 衣服の調節を！

肌寒くなってくると、ついつい子ども達に厚着をさせていませんか？子どもは大人よりも体温が高く、暑がりです。また、活動量も多く、すぐに汗をかいてしまうので、基本的には「大人より1枚少なめ」に着せると良いようです。また、薄着にすることで、体温調節をする自律神経が活発に働き、感染症に対する抵抗力も増します。

※個人差やその日の体調などもありますので、子どもの様子を観察して、決めるようにしましょう。



11月保健行事

- 5日(木) …体重測定(中)
- 6日(金) …体重測定(長)
- 9日(月) …体重測定(少)

今日は何の日？ 11月

11月8日は「いい歯の日」

11(いい)8(は)でいい歯の日です。歯は健康を支える土台です。きちんと手入れして、大切にしましょう。仕上げ磨きも積極的にお願いします。



11月9日は「換気の日」

11(いい)9(くうき)で換気の日です。風邪の流行を防ぐために定期的に窓を明け、空気の入替えをしましょう。



11月10日は「いいトイレの日」

11(いい)10(トイレ)で「いいトイレの日」です。トイレはみんなが使うところです。後から使う人のためにも、使った後は必ず流す、脱いだスリッパはそろえるなど、一人ひとりがキレイに使うように心がけましょう。

