

ほけんだより 11月

2021年11月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

11月は“霜月”とも言われ、霜が降る月という意味が込められているそうです。確かにこのところ朝晩、気温がグッと冷え込むようになり… 服装選びも大変!! でも秋と冬の境目のこの時季、紅葉も見頃を迎えて秋に深まりを感じることができます。この紅葉は、寒さに備え、栄養を蓄え、木を守るため、という説もあるようです。私たちもそろそろ基本の生活習慣を整え、冬に向けての体の準備をはじめましょう。そして秋の行楽シーズン! コロナが収束?に向かっている今、上手に旅行やスポーツを楽しめるといいですね。

秋は薄着の服装で



日中の寒暖の差もあり、朝晩は肌寒く感じるようになってくると
つつい厚着をさせてしまいがちですが本格的な寒さを迎える前のこの時季に
薄着の習慣を付けておきたいものですね。

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるため
カゼなどに強い体に!

基本的には大人より1枚少なめがよいようです。子どもは大人より暑がり屋さんで
寒くても晴れた日に体を動かすとすぐに温かくなってきます。

薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

もちろん個人差や体調などもありますから、子どもの様子をよく観察して
大人の感覚だけで厚着をさせることがないように配慮しましょう。



★子どもは暑がり

子どもは活発です。なかなかじっとして
いられず、熱生産が大きいので体温は高めです。体を動かした後は汗をかき、余
分な熱を体外に発散させます。汗もたく
さんかき、皮膚も敏感です。

★冬場の衣類は

皮膚に直接触れるものは軟らかく刺激
のない素材で、吸湿性や通気性の高いも
のにしましょう。また自由に活動できる
ように、動きやすい伸縮性のある生地
で軽いものが適しています。

- 肌(皮膚)に直接触れる下着は、薄くやわらかいもの
- 真ん中には、保湿性の高いもの
- 外側に着るものは、防風性、防湿性のある素材のものを組み合わせると

保温性が高まります。



むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日の正しく丁寧な歯みがきで防ぐことができる病気です。ごはんやおやつを食べた後、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと“いい歯”でいられるようにしましょう。



食べ過ぎを防ぐ



むし歯や歯周病を防ぐ



味がよくわかる



消化を助ける

よく噛むといいことがいっぱい！



脳を刺激する

仕上げみがきもしておあげてください

子どもだけの歯みがきでは、どうしてもすみずみまで丁寧に磨けません。

できれば、就寝前に仕上げみがきをしてあげてください。

いろいろとメリットがありますよ。

毎日一緒に歯みがきをすることで、歯みがきの習慣化につながります。

歯の様子を観察しながらみがくことで、むし歯を早期に発見できます。

1日の終わりに優しくスキンシップをする、ふれあいの機会にもつながります。

