



2022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

今年の立冬は11月7日。立冬とは、紀元前に生まれた古いこよみからきているそうです。1年を4つに分け、さらにそれぞれ6つに分けた冬の最初の分類が立冬。なので“冬の始まり”と言われているんですね。先日の長期予報では少し暖かい冬のスタートとなり、紅葉もちょっと遅れ気味とか…。でも確実に季節は進み、一日の寒暖差も大きくなってきます。衣類の調節や基本的な生活習慣、温かい食べ物などで、体が寒さに慣れる準備をはじめ、上手に冬モードにチェンジしていきましょう。

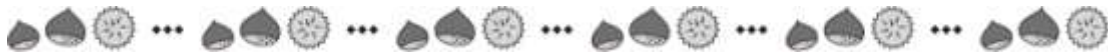
感染症に
負けない

元気な体づくりの **ポイント** は？



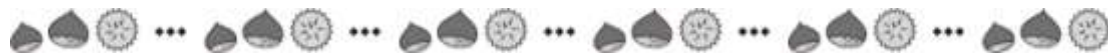
「これだけ食べれば良い！」
という食べ物はありません。
好き嫌いせずバランス良く
食べることが大切です。

栄養



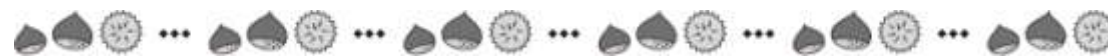
運動

適度な運動で、ウィルスと
戦う力をアップさせましょう。
じんわりと汗をかく程度でOK！



疲れが溜まっていると、体を守る力がダウン！
リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

休養



笑う

ストレスや痛みを和らげてくれたり、
病気の予防になったりと“笑う”だけで良いことがいっぱい！
たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう。

歯ブラシも とめ・はね・はらい!?

『とめ・はね・はらい』が大切です!

と、漢字を習う時、習字の時間などに聞いたことはありませんか?
きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも同じよう
です。

★歯ブラシを大きく動かしていませんか?

とめ

小刻みにとめて
1～2本づつ
磨きましょう。



★水気が残ったままになっていませんか?

はね

しっかりはらって
風通しの良い場所で
保管しましょう。



★歯ブラシの毛先が開いていませんか?

はらい

ウラから見て
ハネが気になったら
交換しましょう。



11/1 点字の日; 1890年 日本語用の点字が決められた日

11/1 いい姿勢の日; 背筋をピン! 良い姿勢で集中力アップ!

11/8 いい歯の日; いい(11) 歯(8) のごろ合わせ

毎日の歯みがき(セルフケア) + 歯科の定期健診(プロケア)が大切

11/8 レントゲンの日; ドイツの物理学者レントゲン博士が“エックス線”を発見した日

これに手をかざすと、骨が透けて見えたことから医学に応用されました。

11/9 換気の日; いい(11) くう(9) きのごろ合わせ(いい空気)

2ヶ所の窓を開けて、空気の通り道をつくりましょう。

11/19 世界トイレの日; トイレの問題を改善するために、国連が定めた日

問題とは、家などにトイレがないため、屋外で排泄をし、

そのため病原菌が蔓延し、病気を引き起こし、亡くなることもある
ということです。

11/23 勤労感謝の日; もともとは『新嘗祭(にいなめさい)』という五穀豊穣に感謝しお祝いする日

今は、仕事を大切に、働く人を尊重し、そこから生み出される物にお互い
感謝しよう、という日です。

11/26 いい風呂の日; いい(11) 風呂(26) のごろ合わせ

湯船につかって冷えから体を守り、リラックス効果も!

屈折検査

*きちんとピントが合っているか?(正視)

*ピントが合っていない場合、その種類と程度は?(禁止・遠視・乱視)

実施予定

11月18日(金) 15:00~ 5・4・3歳児

12月9日(金) 15:00~ 2・1歳児

