

ほけんだより 11



これから、日中はまだ暖かいものの、確実に寒くなってきます。空気も乾燥してきます。気持ちのいい晴れの日が多い程、朝晩の冷気は強くなり風邪やインフルエンザが流行してきます。予防接種や水分補給、手洗いうがいを心がけ、衣服を調節して風邪の予防につとめまし

おしゃれ度
より

元気に遊べる服装を

最近の子どもたちは、とてもおしゃれ。かわいい服装やかっこいい服装が似合っています。でも、一番大切なのは「活発に動ける」こと。自由な動きを邪魔するような過度の装飾は避けてあげてください。

またこれからどんどん寒くなりますが、適度な保温ができて、自由に遊べる服装で、送り出してあげてください。



うすいものを重ねましょう

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かいです。またうすい衣服のほうが、動きやすく機能的です



着脱しやすいものを選びましょう

子どもたちは動くと汗をかきます。自分で着たり脱いだりしにくいものは、避けてあげてください



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日の丁寧な歯磨きで予防できますよ。



日本と欧米 抜けた乳歯のゆくえ

乳歯が抜けたときのおまじないといえは？

「下の歯が抜けたら屋根の上へ、

上の歯が抜けたら縁の下へ投げる」のは日本の話。



欧米では、「抜けた歯を枕の下に置いておくと、

トゥース・フェアリー（歯の妖精）

が歯を取りに来て、代わりにコインを置いていく」という言い伝えがあります。

しかも、妖精はきれいな歯しか持っていきません。「妖精さんに歯を持っていってもらえるように、

歯みがきががんばろうね」と

欧米バージョンで応援するのもいいかもしれませんね。



洗面所のタオル、いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にはほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

