

# 保健だより

11月号

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。まだ寒さに身体が慣れないこの時期。肌着が重要です。肌着は服と体の間に空気の層を作り、温かい空気を逃がさない優れたもの。寒さから守ってくれます。

## ☆保育展のお知らせ☆

日時：12月7日（土）

場所：ゆとろぎ

各園の看護師は、年に数回集まり情報交換（感染症の流行状況等）・情報共有をしています。

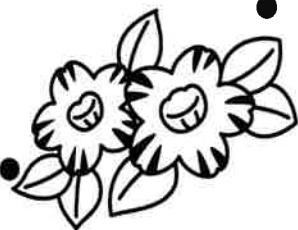
今年は、感覚遊び、ハンドマッサージ、羽村市病院マップ、病後児保育の案内等です。



## 今月の予定

20日～ 身体測定

26日 0才児健診



### 虫よけスプレーについて

現在は、オーガニックハーブの虫よけスプレーを使用しています。「イカリジン」は、皮膚刺激がなく、乳児にも使用できます。東京都健康安全センターからのお勧めもあり、今後はイカリジン虫よけスプレーへ変更して行きます。蚊は濃い色を好みます。一番刺されやすい色は黒です。白色など明るい服を着るだけでも、虫さされの予防に有効です。



### 11月8日は「いい歯の日」

よく噛んで食べる事は、消化を助けるだけでなく、『食べ過ぎ防止』『虫歯予防』『脳を活性化』など様々な効果が期待出来ます。毎日の食事でも口の周りの筋肉を鍛える事は、成長とともに良い姿勢をとる事、言葉の発達にもつながります。



### 11月10日は「いいトイレの日」

～排泄によい習慣～

- ◎朝目が覚めたら、コップ1杯の水を飲む
- ◎毎日決まった時間にトイレに座る
- ◎出したくなったら我慢しない
- ◎出た便や尿の状態を、自分で観察する

