

11月

すずらん通信



2019年 11月発行 No50

11月になりました。屋外の景色はすっかり秋らしくなり、朝晩で気温の差が大きくなってきました！赤や黄色の葉っぱが茶色に変わり、秋晴れの日のお散歩では、どんぐり拾いやカサカサッと音が聞こえる葉っぱを拾ってみたり、踏んでみたり、投げてみたりと、たくさん秋を見つけることができそうですね！

これから冬に多いと言われる感染症、インフルエンザやノロウイルスが流行ってきます。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、手洗い・うがいはもちろんのこと、マスクの着用や風邪予防できることはしっかりと行いましょう！

すずらんルーム 0967-34-9026

今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1★	2★
3★	4★	5★	6★	7★	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。

11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

食事の姿勢

☆正しい姿勢で食事をすることは、お行儀が良いだけでなく、食後の消化が良くなります。ご家庭でも、実践してみてくださいね！

机は肘が直角になる高さにしましょう

垂直よりやや前傾した姿勢が保てるようにしましょう
※猫背にならないよう注意！

机とお腹の間はこぶし1つぶんを目安にイスを置きましょう

足の裏が床にしっかりとつくとかむ筋肉が働きやすくなります

☆しせいが悪いと・・・

- ①背骨が曲がる！②身長が伸びにくくなる！③視力の低下
- ④内臓の働きが悪くなる！

いつもの姿勢を見直すきっかけになりますように(*^_^*)

マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。