



病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぽっけ

ほけんだより 11月

令和7年 11月 (0895) - 0437

・昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。寒暖差があるため体調を崩してしまうなど、子どもは外気温の影響を受けやすいです。衣服を調節したり、体調不良の時は無理をせずに休養したりして過ごしましょう。

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか?ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体を作りましょう!



中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温めるもの「陽」と冷やす「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。

もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれにあたります。

「陽」の食べ物をしっかりとて風邪をひかないようにしましょう。



体に関する記念日

11月8日

118
いい歯を守ろう



◆口を引っ張らない◆

奥を見ようと口の箸を引っ張るのではなく、指で頬を内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日

1112
いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか?

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上り等しっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

11
いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか?

子どもはいつでも「いい子の日」!毎日1回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。



11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。記念日には普段の歯磨きや保湿を見直しましょう。

仕上げ磨き、していますか?

まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分で磨きづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

◆痛くしないコツ◆

上の前歯) 中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。