



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!



## バランスよく食べよう

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、寒い地方が産地の物、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っ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。

11月8日

118  
いい歯を守ろう

仕上げ磨き、していますか?



上の前歯の  
後ろを  
みがくよ~

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、自分では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。

### ◆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。

