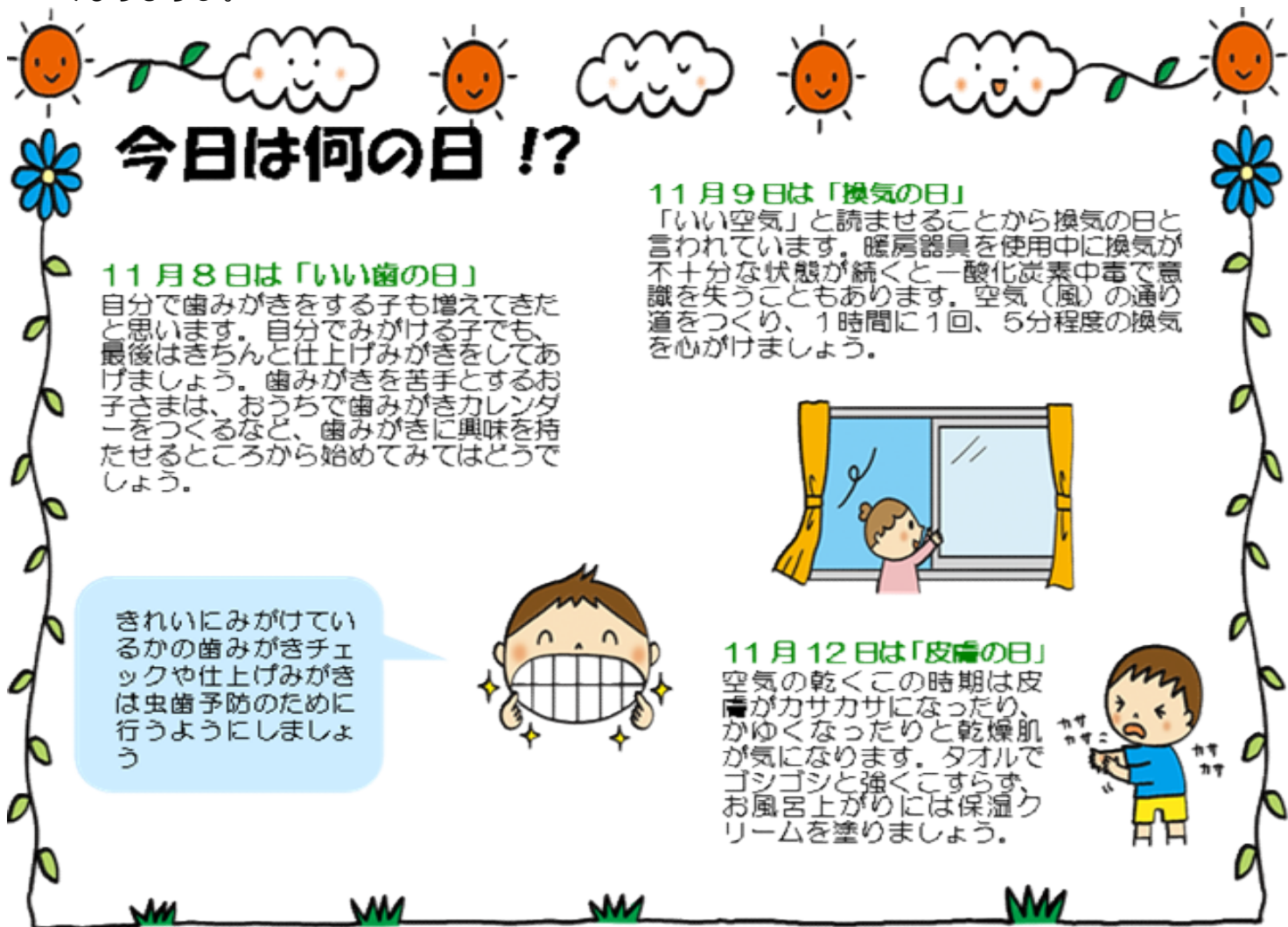


10月は、晴れの日が少なかったように思います。お日様を浴びる時間が短くなると、大人でも気分が落ち込んだりしやすくなります。日ごとに寒い日が多くなってきましたが、晴れた日には、出来るだけ外で活動することをお勧めします。季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期です。なんとなく風邪気味だったり、疲れているときは心も身体も、のんびりと過ごしましょう。ただし、お休みの日の遅寝遅起きは禁物です。体内時計が狂ってしまうと、疲れが取れにくくなりますよ。



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てみてはどうでしょう。

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ましょう



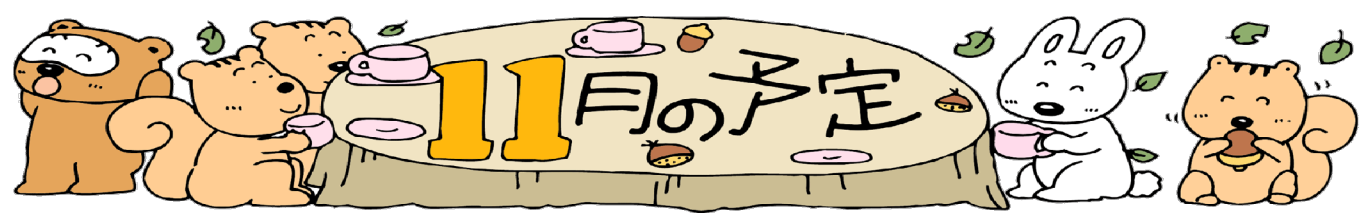
11月9日は「換気の日」

「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。



- | | | | |
|--------|---------|--------|-----------|
| 16日(月) | 0歳児身体測定 | 17日(火) | 1歳児身体測定 |
| | | 18日(水) | 2歳児身体測定 |
| 16日(月) | 全園児健康診断 | 19日(木) | 3・4歳児身体測定 |