



鼻水のお悩み

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が長く続くなどの症状があれば、病院で診てもらいましょう。まだ、上手に鼻をかめない子にはティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などで吸い取ってあげるといいですね。鼻水が長く続くと、鼻の下皮膚がただれてしまうこともあるので、早めに受診しましょう。

検診のお知らせ

歯科・内科検診

11月12日
9時30分～

検診の日にはなるべくお休みしないようにしましょう。

スキンケアについて

湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで室内の湿度調節をしましょう。また保湿成分を含む入浴剤も効果的です。

免疫力を高めよう!

寒い風も、涼しく冷たくたり、風邪をひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事や昼間は体を動かしてたっぷり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけて、免疫力を高めましょう。



「いい歯の日」

11月8日は、ご3合わせて「いい歯の日」です。「8020(ハチマルニマル)運動」は80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動です。子どもの頃から歯をみがく習慣を身につけておきましょう。一本一本の歯にみがけているか、正しい歯みがきのしかたを確認して、歯を大切にしていましましょう。



よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べるということが、沢山あります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもなります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができて、食欲を抑えることができます。食事に歯ごたえのある物を取り入れ、あごを強くしていきましょう。

風邪に負けない体を!!

気温が下がると乾燥してくると、インフルエンザや風邪などに感染する子どもが増えています。手洗いうがいを丁寧に、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、戸外でも寒さに負けず元気に体を動かしましょう。