

ほけんだより 11月

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。と言ってもまだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多く、イチョウの黄金色もきらきら光って見えますね。イチョウは葉を落とす前のこの時期には養分をしっかりと蓄えるそうです。冬が来る前に私達も免疫力アップを目指しましょう！



発熱…6日/5名 昨日熱…7日/7名 咳…2日/2名 体調不良…1日/1名
 胃腸炎…1日/1名 じんましん…2日/1名 大事取って…2日/2名
 感染症…溶連菌1日/1名 はやり目…1日/1名

6年間で139件 何の数字?

6歳以下の子どもが歯ブラシをくわえたまま転び、のどを突いてしまった事故の件数*です。歯ブラシが口の中に刺さり入院したケースも。きれいな歯を保つための習慣が悲しい事故になってしまわないよう、おとなが見守ってあげてください。

事故から守るために

- ・歯みがきをするときは床に座らせる
- ・子ども用歯ブラシは喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- ・歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口に入れたまま歩かせない

*平成22年12月～28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数

11/28(木)am. 歯科検診です

昨日の私と今日の私 どこが違う?

「髪の毛を切った」「すごい日焼けした」などがない限り、昨日と今日の私はほぼ同じ…のはずですよ。

ヒトの体を作っているのは約60兆個もの細胞ですが、その中の約1兆個が毎日休みなく入れ替わっています。不要な細胞が死んでも別の細胞が2個に分裂し、新しい細胞を生み出すのです。いわば体のリニューアル。

11月12日は いい皮ふの日

10代の皮ふは約20日で全て入れ替わると言われますが、個人差はあります。この先も見た目を若く保ちたいなら、リニューアルを活発にすること。秘訣はバランスのいい食事、いい睡眠、適度な運動だそうですよ。

11/7(木)21(木)pm. 全園児健診です