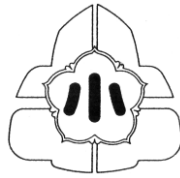


げんきだより



11月号

こはるびより き はる のことのように かん じますが、ふゆ のはじめ、ちようど11月頃のおだやかな てんき を意味し
ます。「こはるびより もっと わす れない、もっと こころ のよいとき ありわ しょうせつか
さむ ほんばん むか まえ き も てんき ひ なに す ず
寒さの本番を迎える前、気持ちのいい天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？」

きょう 今日は何の日?

きねんび 記念日で見



てんじ ひ 点字の日

にほんご てんじ たんじよう 日本語の点字が誕生したのは、1890年。



しせい ひ いい姿勢の日

ただ しせい べんきよう 正しい姿勢で勉強すると しゅうちゅうりよくあつぷ 集中力アップ!



は ひ いい歯の日

むしば ゼロを めざそう!



かんき ひ 換気の日

さむ じきも かんき つづ 寒い時期も、換気を続けましょう。



せかい ひ 世界トイレの日

みんなが きもちよくつかうため にできることは?



いい ふろ ひ いい風呂の日

お湯につかって ぽかぽかりラックス!

は 歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

かんじ なら 漢字を習うとき、しゅうじ じかん せんせい 習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい 水気が残ったままになっていませんか? しっかりと風通しのよい場所で保管を。



トイレのあと

かみ お よご 紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



汚したら拭いておこう

流し忘れはないかな?



はきものをそろえて

気持ちいい 次の人にも いいトイレ

かんそう どうらい ひ ちゅうい 乾燥シーズン到来! 皮ふトラブルに注意しよう!



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥してきます。それにもなって増えてくるのが、皮ふのトラブルです。ここでは、子どもにもよく起こる皮ふトラブルとその予防法を紹介します。

トラブル① 手あれ・あかぎれ



手洗い・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥してあれやすくなります。ハンドクリームなどでしっかりと保湿することが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に起こります。赤くはれたり、痛がゆくなったりします。外出時は手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぽや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときには使用しない、またはタイマーをかけて使うようにしましょう!

トラブル④ くちびるの乾燥



冬は、くちびるがカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうこともあります。ねる前にリップクリームをぬり保湿するのがおすすめです。

11月26日は
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか?

寒い日に温かいお風呂につかると、とても気持ちがいいですね。実はお風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのコツがあります。

①お湯の温度は38~40℃

②つかる時間は15分くらい

③お風呂から出たら保湿クリームをぬる

熱いお湯に長時間つかっていると、皮ふの水分がどんどん失われてしまいます。保湿成分の入った入浴剤を入れて楽しむのもいいかもしれませんね♪

