

ほけんだより 11月

令和7年11月1日 ミモザはまでらこども園

10月の暑さがようやく落ち着き、朝晩が少しずつ冷たい空気を感じるようになってきました。11月7日は「立冬」。朝晩はぐっと冷え込む日も増えてきました。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。上着やベストなどで調節し、なるべく薄着の習慣を身につけましょう。体調管理にも十分気をつけましょう。

* 感染症に注意！ *

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの工夫で、感染症を寄せつけないようにしましょう。



手洗い・うがいをする



予防接種を受ける



換気をする

11月のいい〇〇の日

👉 11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。



いい姿勢の日

いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。

11月9日は



いい空気の日

対角線になる窓を開けて換気しましょう



11月10日は

トイレの日

汚れたらふく、流し忘れないなど、快適に使えるようにしましょう。

11月26日は



いい風呂の日

お風呂につかるとよく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給も忘れずに！



11月8日は

いい歯の日

◆ 甘いものばかり食べる ◆ あまりかまわずに食べる
◆ テレビなど見ながら食べるなど、
むし歯になりやすい生活をしていませんか？
よく噛んで食べる、食べたらか歯磨き、寝る前の歯磨きも忘れずに ✨



10月感染症発生状況

- ◆ 突発性発疹症・・・1名
- ◆ 手足口病・・・1名

11月の予定

★ 身体測定・・・4日（火）



🌸 外出時は、人が多い場所を避けたり、状況に応じてマスクを着用するなど、感染予防を心がけましょう。