

ほけんだより

2020年11月号

あおぞら保育園

11月7日は立冬です。一日の寒暖差が大きい時期ですが、この差が以前よりも大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要となり疲れもたまります。温かな食べ物やゆっくりとした休養で本格的な冬に備えましょう。

11月の保健予定

- 2日 ひよこぐみ身体測定
- 4日 りすぐみ身体測定
- 5日 うさぎぐみ身体測定
- 10日 きりん・ぞうぐみ身体測定
- 12日 らいおんぐみ身体測定
- 26日 園医診察日(ひよこぐみ)



11月9日はいい空気の日です

新型コロナウイルス予防のためにも有効といわれている「換気」のじょうずな3つのポイントをお伝えします。

- 空気の性質を利用
冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。高さを利用した換気が効果的です。
- 風の流れを利用
風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて空気の通り道をつくります。
- 換気扇を利用
同時に換気扇も回すとさらに空気をかくはんすることができます。

これから寒い時期になりますが、ほこりやウイルス、細菌の排出のためにもこまめな換気をこころがけましょう。



なぜ、歯みがきが大切？

歯みがきは歯垢を取り除く作業です。歯垢に関係するこの数字を知ると、今すぐ歯みがきをしたくなるかもしれません。

約300種類

歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす細菌がいます。

1億個以上

1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間の便の中にも負けません。

約2日

歯垢が歯石になるまでの時間です。歯石になってしまうと、歯磨きだけでは取れなくなってしまいます。

☆毎日のはみがきで歯垢をしっかりと取りましょう

