

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。記念日には普段の歯磨きや保湿を見直しましょう！

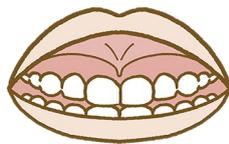
11月8日 ¹¹⁸ いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？



上の前歯の後ろをみがくよ～

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

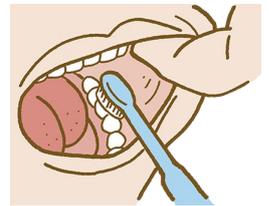


痛くないコツ

上の歯前の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の内側が見えやすくなります。



11月12日 ¹¹¹² いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしくなります。お風呂上がり、登院前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。



毎日ギュッとしていますか？

毎日ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。



熱があるときの

Point 1 ホームケア

手を握って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりとかけて温めます。逆に手足がポカポカしているときは、布団を減らして汗をかかせないようにしましょう。



Point 2

汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるま湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

Point 3 おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ち良いのですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷却シートや濡らしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうが良いでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足の付け根など、太い血管の走っている所を冷やしてあげるのが効果的です。



身体測定・つめ検査

虹・雪 11/25(火)
星・光 11/26(水)
月・夢 11/27(木)

