

11月の健康に「いい日」!

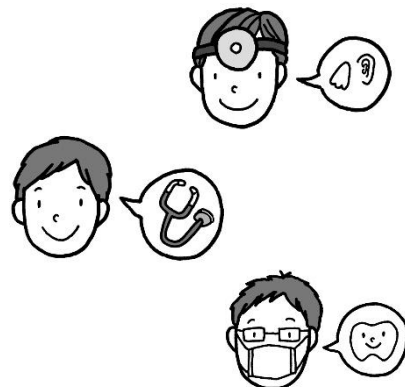


11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。健康にまつわる日もありますので、この「いい日」が、健康に関して日々の生活を振り返るきっかけになるといいなと思っています。急に気温が下がったり、学習発表会が終わってホッとして一気に疲れが出たりしたこともあり、風邪気味の子が増えてきました。衣服で温かさを調節することが出来るよう、重ね着や脱ぎ着のしやすい服をお勧めします。

11月1日:いい医療の日

11月1日は「いい(11)医(1)療の日」。突然ですが、かかりつけ医はいますか?かかりつけ医とは、普段からよく受診する、自宅や学校、職場近くの診療所やクリニックのお医者さんです。自分や家族の健康状態や病歴を把握しているかかりつけ医がいて、すぐに適切な治療をしてもらえますし、予防接種や健康相談もできます。また、手術や高度な医療が必要なときには専門の医療機関を紹介してもらえます。

かかりつけ医は、頼りになる味方。体調が悪いときには、まずかかりつけ医に相談しましょう。



11月12日:いい皮膚の日

手を洗ったら

すぐにふこう!



ハンカチは持ち歩いているかな?

手を洗ってそのままにしておくと、手に残った水分で角層がふやけて皮膚のバリア機能が弱くなります。手を洗った後は、必ずハンカチやタオルで水気をふき取りましょう。多くの子はハンカチを使用しているようですが、中には「ランドセルに入れっぱなしだった!」「持ってくるのを忘れちゃった…」という子もいます。この機会をきっかけにハンカチを持ち歩く習慣がついてほしいと思います。

11月26日:いい風呂の日

11月26日は「いい風呂の日」。先週から急に寒くなってきました。寝る前に湯舟につかっていますか?湯舟につかると体が温まるだけでなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝る時間の1~2時間前にぬるめのお湯(40℃くらい)につかることです。

