

ほけんだより 11月

令和4年度
社会福祉法人大谷会
看護師



そろそろ、美しく色づくイチョウの葉。遠く恐竜のいた時代から地球上に生息していたことから「生きた化石」と言われているようです。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位だそうです。少し個性的なおいがありますが、そんなことも含めて紅葉を楽しまれてはいかがでしょうか(^_-)-☆



11月8日は



歯みがきのポイント

1本ずつみがく



軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく



「食べ物をかみ砕く」
歯の役割の一つ

楽しく育てる
かむ習慣



お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくとされています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

調理法にひと工夫

- 1 少し大きめに切る
- 2 生で食べられるものは火を通しすぎない
- 3 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

かみごたえのある食材を選ぶ

- 1 根菜：れんこん、ごぼうなど
- 2 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- 3 魚介：海藻、干物、貝など

食事中は…

- 1 両足がつくイスに座らせる
- 2 かむ回数を一緒に数える
- 3 水分で流し込まないように声をかける



感染症に負けない体を作ろう



バランス良く食べる

軽い運動

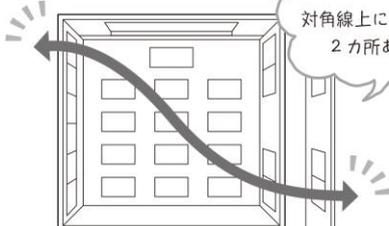
人込みを避ける

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



なぜ？
閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！



消毒液

続けよう感染症対策

「かぜかな？」と思ったら……

無理をせずやすむ からだをあたためる 水分補給も忘れずに

