

11月

ほけんだより

11月号
2023.10.31
ナーサリーつづき
看護：池上

秋も深まり寒暖差が大きく体調を崩しやすくなったり、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい時期です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気を付けていきましょう。

全体健診(全園児)：9日(木)
歯科健診(全園児)：27日(月)

インフルエンザ A 型
が流行しています。



園医より

歯をしっかりと磨いて
健診を受けましょう。



幼児クラスでは
「あわあわ
手あらいのうた」
(♪おねがい、
かめさん...) を、
紹介してもらいま
した。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



体に関する記念日

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〜

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みがきや保湿を見直しましょう。

まずは子どもが自分でみがくの見守り、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



上の前歯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。

口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



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、登園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。

1111 いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。