

ほけんだより 11月号

令和5年11月1日
第2はとのさと保育園
看護師 富田 前川
第53号

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みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

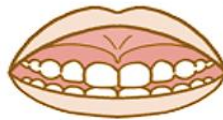


上の前歯の
後ろを
みがくよ〜

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。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 ^{1 1 1 2} 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、肌がかさかさしやすくなります。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。

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回ギュットとして、心の元気をチャージしましょう。

11月の保健行事・注意事項

- ・7日に内科検診があります。それまでに身体測定があります。
- ・寒暖差が大きく、寒くなってきました。冷気が刺激となり気管支系の発作や鼻水が出やすくなっています。うがいや加湿器を使って喉に優しい生活を心がけてください

