



## ほけんだより

昼間は暑くても、朝夕は肌寒くなる季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

### 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 **いい歯を守ろう。**

#### 仕上げみがきをしていますか？

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張るのでなく、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 **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。



## 衣がえサイズもチェック

0～4歳までは、一生で最も成長が早い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも、子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### 体を動かしてチェック

身長だけではなく、体に合っていることも大切です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕をあげたときに、肩がきつくないかもチェックしましょう。

### 靴も忘れずに。

子どもの足は1年で約1センチ大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますしゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

## 11月の園児休み報告

### 育心こども園

発熱・・・27名・47日休み　結膜炎・・・3名・16日休み  
アデノウイルス・・・3名・11日休み  
インフルエンザ・・・6名・30日休み　腹痛・・・1名・1日休み  
咳、鼻水・・・15名・25日休み　下痢、嘔吐・・・7名・11日休み  
突発性発疹（入院）・・・1名・5日休み

### 美童保育園

発熱・・・8名・10日休み  
咳、鼻水、咽頭痛・・・1名・2日休み  
下痢、嘔吐・・・2名・2日休み