

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日発行 なんぷこども園

11月の保健目標  
寒さに負けない体をつくる  
(薄着に慣れる)

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節ですね。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子どもが増えましたが、日中の活動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。また、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季節です。体調管理には十分に気をつけていきましょう。

10月にみられた感染症  
・インフルエンザB  
・突発性発疹

## 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

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～



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。

### 痛くしないコツ

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

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、肌がかさかさしやすくなります。おふろ上がり、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。

## 内科・歯科健診結果のお知らせ

10/17の内科健診では、4月の健診同様、肌が乾燥している子どもが多く見られました。入浴後と登園前にたっぷり保湿してあげましょうと医師よりお話がありました。

10/19の歯科健診では、虫歯ゼロの子が79名でした！「虫歯の子が少ないね。すばらしい！！きちんと歯みがき出来てますね」と医師よりお話がありました。

☆内科、歯科健診で受診を勧められた子は、  
早目の受診をお願いします☆

## 10/12 保健指導行いました！



10月10日は目の愛護デーということで、今回は目についてのお話をしました。20秒まばたきしないでいられるかがゲームをしたり、目の体操は、子ども達も大盛り上がり！！みんな上手にできていました。とても好評だったので、目の体操のやり方を廊下に掲示しています。11月中頃まで掲示していますので、送迎の時など少し立ち止まって子ども達と一緒に体操してみてください！！

