ほけんだより　11月号

令和８年11月１日　青梅梨の木保育園

朝夕は冷え込むようになり一日の寒暖差が激しく、体調管理が難しいですね。
インフルエンザは依然として、全国的に大流行しています。こどもたちの健康状態に注意しながら保育を進めていきます。体調が悪いときは、早めの休養をお願いします。

11月の健康教育では、手洗い・うがいの仕方、咳エチケット、鼻のかみ方等の感染予防についての話をします。

体に関する記念日

健康チェック月間として、普段のケアを見直してみましょう。
お子さんを「ギュッ」とする時間を作りましょう。

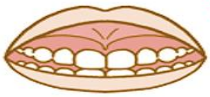
11月8日 いい歯（1 1 8）を守ろう

仕上げみがき、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 いい皮膚（1 1 1 2）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。

いい子（1 1）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回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。

＜お知らせ＞

11月の健康教育は、**4・5歳児クラス**は**手洗い実習**を行います。専用のクリームをつけて、手を洗います。その後ブラックライトに手をかざすと、洗い残しの部分が白く光ります。自分の手の洗い方の不十分な部分を知り、楽しみながら手を洗うことの大切さについて考えます。

