

ほけんだより 11月号



秋風が心地よい中で気温が下がり乾燥が気になる季節となりました。

子どもたちは、寒暖差を感じつつ、元気いっぱい園生活を過ごしています。11月は「立冬」冬の始まりを迎え、体調を崩しやすい季節となります。衣服の調整や手洗い・うがいをしっかり行うこと、乾燥による肌トラブルにも気を配っていきたいところですね。

11月はカラダに関する記念日が多いです！



11月8日

118 いい歯を守ろう

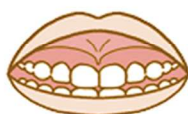
仕上げみがき、していますか？

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じょうしんしょうたいだ(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。



111 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回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。

11月12日

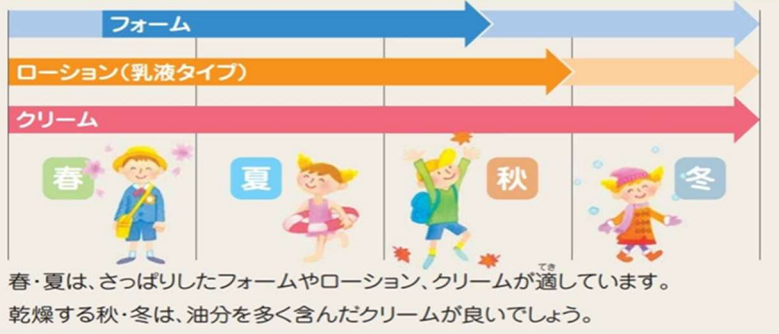
1112 いい皮膚を守ろう

秋冬には今できる肌ケアを！

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。



乳幼児の肌は生後4か月以降に皮脂分泌が急減することが一因。その後の保湿ケアが非常に重要となってきます！

