



# ほけんだより

令和4年10月31日

看護師 津上真理子

伊藤 裕子

色とりどりの落ち葉、ドングリ、松ぼっくりなど、子どもたちも自然とふれあう中で、秋の深まりを感じています。昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む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。朝の登園や夕方の降園時は、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

### 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(上唇小帯じょうしんしょうたい)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。

### 1111 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回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。