

# 2021年11月1日 晴見保育園 11月ほけんだより

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の活動では意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい服装の調節をお願いします。空気が乾燥し、感染症も流行しやすい時期です。加湿と換気を行いながら、体調管理には気を付けて、体調不良時は早い回復のため、無理をせず休養しましょう。

## 休に関する記念日

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

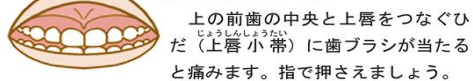
#### 仕上げみがき、していますか？



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



#### 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。



### 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、肌がかさかさやすくなります。おふる上がり、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。

## せきエチケットを教えましょう

鼻や口を覆わずに咳やくしゃみをする、ウイルスを含む飛沫を拡散させます。マスクをしていない時は、手ではなく、ハンカチやティッシュ、何ものなければ袖で口元を覆うことを教えましょう。



× 何もしないでせきやくしゃみをする

× せきやくしゃみを手で押さえる

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる

使ったティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ



そでやひじの内側で口鼻を押さえる

### <お知らせ>

#### 全園児歯科健診

11月4日(木)9:30～

★歯磨きをお忘れなく★

#### 全園児健康診断

11月25日(木)9:00～



### その「困った」もしかしたら「サイン」かも…



お子さんが「なかなか寝てくれない」「なんだかずっと不機嫌…」。忙しいおうちの方にとっては、少し「困った」と思う行動かもしれません。でも、それが「サイン」だったら…

カゼなどの感染症にかかっている「体の不調」だけでなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。上手く自分で伝えられないお子さんが発する「SOS」に気づいてあげてくださいね。



こんな様子はありませんか？

- 不機嫌
- おねしょ
- よく泣く
- 食欲低下
- 寝つきが悪い
- いつもより甘えてくる

「いつもと違うな」と感じる事があれば、お知らせください。

### 歯スラシは“毛”がいのち



今使っている歯スラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくだらば毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

#### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

#### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯スラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯スラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1カ月1度が目安です