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。

体に関する記念日

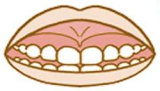
11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日 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。

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と、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

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「困ったな」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
- 食欲低下
- おねしょ
- 寝つきが悪い
- よく泣く
- いつもより甘えてくる

「いつもと違うな」と感じることがあれば、お知らせください。

歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブ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。毛先が広がっていなく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、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！　１カ月に一度が目安です