

# ほけんだより 11月号



令和3年11月1日  
すくすくどろんこの会  
ほのおかこども園  
統括看護師：山口 友恵  
看護師：齋藤 真由美

落ち葉が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。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

今月は体に関する日がたくさんあります。健康チェック月間として普段のケアを見直してみませんか？

## 風邪 もひかないために

### 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきまします。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします！

※セーターや裏起毛の服は汗を吸わず、静電気も溜まりやすいため、保育園での着用には向きません。日中動く子どもには暑いです。また、裸足保育のためタイツは不可です。(スパッツは可。)



体を **保温** する

### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

### 室内を **保湿** する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けまします。ウイルスも浮遊しやすくなります。湿度が50%以上あると◎



### 体を **保護** する



よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！

## 体に関する記念日

8日は「いい歯の日」、12日は「いい皮膚の日」。

普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

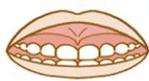
### 11月8日 いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？



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。指で押さえます。

### 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 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。

## いい子を守るう

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。

## 内科健診のお知らせ

11月10日(水) 13:00～  
対象クラス：らっこ・いるか・くじら  
らいおん・うさぎ1・ひよこ  
11月17日(水) 13:30～  
対象クラス：ぱんだ・きりん・こぐま  
うさぎ?

後期の内科健診です。対象は、在園児全員です。体調不良以外で、お休みされないようにご協力をお願いします。



## 歯科指導のお知らせ

日にち：11月30日(火)  
らいおん 9:30～  
くじら 10:20～  
持ち物：歯ブラシ

