

ほけんだより 11月号

令和6年11月1日
杉戸みちのこ保育園

いい体を作るための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？ ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

お知らせ

内科健診 11/18 (月)
歯科検診 11/12 (火)

検診をお休みしてしまうと個人で園医に受診していただくこととなりますので、出来るだけ休まないようにお願いします。ご不明点は担任にお伝えください

10月の感染症

・手足口病・感染性胃腸炎・水いぼ

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 ^{1 1 8} いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

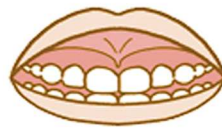


上の前歯の
後ろを
みがくよ〜

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。

口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、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 ^{1 1 1 2} 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。

^{1 1} 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。