

ほけんだより 11月号

令和7年11月1日
認定こども園 あゆのさと
看護師 雨宮・石黒

昼間は暖かくても、朝晩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、衣服をこまめに調整しながら、体調に気をつけて楽しく過ごしましょう。

11月8日

いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

歯みがきは、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、自分ではみがきにくい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。



仕上げ磨きの姿勢

開いた足の中にお子さんを仰向けに寝かせ、足で体を固定しましょう。

痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐヒダ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。前歯をみがく時は、指でヒダの部分を押さえながらみがきましょう。



口をひっぱらない

奥を見ようと口のはしを引っ張るのではなく、指の腹でやさしくほほを内側からよけてあげましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

薄着は、外気温を直接肌で感じるができるので、皮膚の適応能力を高めます。

幼児は肌着+体操着(+長袖Tシャツ)を基本とし、気温やその日の活動によって、上着を調節してください。

園では動きやすく、自分で着脱しやすい衣服の着用をお願いします。

フードのついた服は、遊具などに引っかかり、窒息やケガをする危険があります。フードのないものや、取り外しのできるものを着用してください。



肌着を着せましょう

冬でも汗をかきます。綿の肌着を着せましょう。寒い時期は半袖の肌着もおすすめです。

園の着替えにも忘れずに肌着を入れてください。

薄着の重ね着で体を温かく

長袖シャツの上に半袖シャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを着るなど衣類を重ねると、温かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしより上

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴下は、くるぶしをおおう長さのものがいいです。

歯科検診のお知らせ

- 11月13日(木) 9:00~
- 体調不良以外の欠席をしないようご協力をお願いします。
- 年長児(ひまわり組)より診察を行うため、**年長児は8:45までに登園**してください。

10/8の内科健診は、全員異常なしでした。

「ツメと足のお話会」

11/6(木)10:30~(30分程度)

当園子育て支援センター「すいすい」にて NAILworksMW 水口由樹子さんによるツメと足のお話会を行います。

爪の切り方やくつの選び方などの話をしてくれまう。今回は支援センター利用者以外でも、ご参加いただけます。お時間がある方は、ぜひご参加ください。事前申し込みは不要です。

