11月 ほけんだより

認定こども園
あゆのさと
2026.11.1
看護師　雨宮・石黒

だんだん秋も深まってきました。例年より早くインフルエンザの流行が始まり、先月は園内でも感染者が 10 人を超えました。また、乳児クラスを中心にヘルパンギーナも流行するなど、体調管理が難しい時期となりました。これから冬に向けて空気が乾燥し、更にさまざまな感染症が増えやすくなります。園でも引き続き室内の換気や加湿、手洗いうがいの声がけをしていきます。ご家庭でも登園前の体調確認や日頃の健康観察にご協力をお願いします。

11月8日は いい歯の日

こどもの大切な歯を守る３つのポイント

乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯の進行がとても早いという特徴があります。お子さんの健康な歯を守るために、次の３つのポイントを意識してみましょう。

●仕上げみがきは小学校低学年まで

「自分でみがけた」のあとが大切です。奥歯の溝や歯と歯の間は、みがき残しになりやすいため１日１回(特に寝る前)は、お家の方がしっかり仕上げみがきをしてあげましょう。

●おやつは「時間を決めて」食べる

だらだら食べ続けると、お口の中が虫歯になりやすい状態になってしまいます。時間を決めてメリハリをつけましょう。

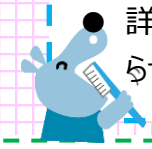
●いちばん危険な「寝る前」をていねいに

寝ている間は、お口を守る「唾液」の分泌が減るため虫歯菌が一気に増えやすくなります。夜の歯みがき後の「フッ素ジェル・スプレー」などの活用も効果的です。



歯科検診(全園児)
11 月 12 日(木)
9：00～

- 年長児より診察を行います。
- 体調不良以外の欠席をしないようにご協力ください。
- 詳細は 11/4 に配布するお知らせで確認してください。



衛生(清潔)習慣は、小さいころからの積み重ねが大切

歯みがき、シャンプー、着替えなど、大きくなるとお子さんが自分で出来ることが少しずつ増えていきます。「あ～、こんなことも出来るようになったんだなぁ。」と、日々の成長をうれしく感じる瞬間ですね。しかし、まだ子供だけでは不十分なことも多いため、すべてを任せきりにせず、**最後はお家の方が仕上げのケア**をしてあげましょう。



髪・体の洗い残し

においや髪(シャンプーのすすぎ残し)の絡まりの原因に。



肌の乾燥

これからの季節は肌が乾燥してガサガサになったり、痒くなったりしやすいです。

耳・爪のケア

耳の後ろや穴の周りは汚れがちです。爪はあっという間に伸びるためこまめに点検しましょう。