



ほけんだより

2023年 11月 りすのき保育園 NO.9

朝晩冷えこむことが多くなりました。本格的な冬が来る前に、柔らかい日差しの下

で紅葉を楽しむのも、素敵な一日になりそうですね。風邪をひかないように気をつけてお過ごしください。

今月の予定

0歳児・幼児健康診断	22日(水) 14:00~	くすみ・どんぐりの部屋 大池先生に診察していただきます。 (前回の乳児健診を受けることが出来なかったお子さんも対象です)
身体測定	15日(水)	全園児
からだの話	30日(木)	感染予防、事故防止(予定)



空気が乾燥してきました。

気温が下がり、湿度が低い日が多くなりました。皮膚の乾燥、のどや鼻の粘膜の乾燥防止のため、湿度が低い日は加湿器や、タオルを濡らして干すなど加湿につとめます。水分補給も引き続きおこないます。



かぜ流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認!

1 手洗い
手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



3 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



ウィルスに負けない体づくり

感染症や風邪を引きやすいと感じたら、生活を見直してみましょう。

- ・しっかり睡眠をとる
- ・適度に体を動かし、運動をする

・体が疲れている時は、
ゆっくり体を休める
など

空気が乾燥すると、感染症も流行してきます。

お出かけの際は、十分気をつけてお楽しみください。

乾燥に気づいたら 早めの対策を

- くちびるがピリピリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ



空気が乾燥しているサインです



11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病氣も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ

こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック

こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月8日は、いい歯の日です。
就学時近くなると、乳歯は抜け永久歯が生えてきて、奥歯にも大きな6才臼歯(第一大臼歯)が生えてきます。永久歯の準備は、乳歯が生え始めて少しするともう始まっています。小さい頃から、「歯にいい事を習慣づける」ことは将来の宝になるでしょう。
“親子で歯の定期検診を受けてみる” “よく噛んで食べてみようか 30回ね” などこの機会に家族で、歯について話をしてみてもいいかがでしょうか?
ご心配なことがありましたら、いつでもお声をかけてください。

今月も元気に、登園できますように☆