



# ほけんだより

2021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、また素敵な一日になりそうですね。風邪を引かないように気を付けてお過ごしください。

## 今月の予定

0歳児・幼児健康診断 8日(月)くるみの部屋 と どんぐりの部屋  
15:00~ 大池先生に診察していただきます。  
(前回の乳児健診の時に受ける事が出来なかったお子さんも、今回いたします。)

身体測定 17日(水) 全園児

## 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。皮膚の乾燥や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努めます。  
また、水分補給も引き続き行います。

## ウィルスに負けない体づくり



入ごみをさける



手洗いをする



3食しっかり食べる

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。 等



睡眠が十分とれていない



運動不足

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、十分気を付けてお楽しみください。

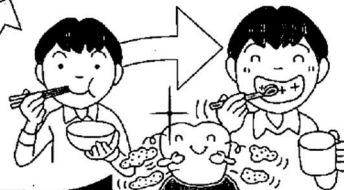
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

## 「食べたらかぐ」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

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

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

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどンドン溶かされ、むし菌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唾液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、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、むし菌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」事は将来の宝になる事でしょう。

“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もしれません。

ご心配なことがありましたら、影山まで声をかけてください。

今月も元気に、登園できますように