



令和6年10月31日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

ほけんだより 11月号

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子どもが増えましたが、日中の運動は以外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調整をお願いします。

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？



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。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、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。