ほけんだより　11月号

令和８年１１月１日
立石いろは保育園
看護師　　厚地

１１月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、上着で寒さを調節すると活動しやすくなります。

体に関する記念日

11月8日　いい歯（１１８）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。

痛くしないコツ



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　いい皮膚（１１２）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。おふろ上がり、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。

いい子（１１）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回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。