



令和4年10月31日
みずき保育園

ほけんだより 11月号

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。寒いからと部屋を閉め切ったり、空気の乾燥から、インフルエンザ、ノロウイルス、コロナ感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気、手洗いなどの感染対策をしながら、体調管理に十分に気を付けていきましょう。

今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

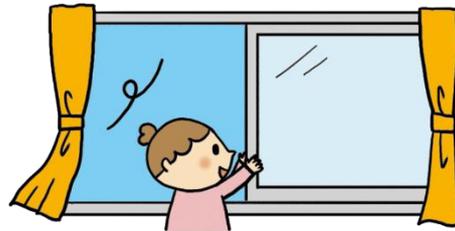
日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていいます。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



11/7(月) 歯科健診



歯科健診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

▼▲母子手帳を確認▼▲

定期予防接種は決められた期間で受けられない場合は自己負担となってしまいます。定期予防接種の漏れはないか、確認してみましょう。

また、インフルエンザの予防接種も始まっています。接種の間隔を開けなければいけないものもありますので、計画的に受けるようにしましょう。

▼▲爪を確認▼▲

爪が伸びていると、自分やお友達を傷つけてしまったり、折れたり等、怪我の原因になります。また汚れがたまりやすく、ばい菌を直接取り込んでしまうこともあります。週に一度は爪のチェックをしましょう!

