



令和7年11月発行
あすなろ保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体づくりを心がけていきたいと思います。

★11月保健行事予定★

●歯みがき指導

たんぽぽ組以上のクラスで歯磨き指導を行う予定です。

●歯の染め出し

れんげ組とさくら組では、歯の磨き残しの確認のため歯の染め出しを行います。

●元気いっぱいチャレンジカード

11月14日～20日（すみれ組・れんげ組・さくら組）

※浜中学校区全体の保育園・幼稚園・小学校・中学校で一斉に取り組めます。ご協力お願い致します。



11月8日の「118」が「いい歯」の語呂合わせで、
日本歯科医師会が歯の健康増進の啓発のために作った記念日です。
みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
よくかんで食べることの大切さについてお伝えさせていただきます♪

よく噛むことの効果

- ・脳の中の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。
- ・唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
- ・食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達します。
- ・顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情も豊かになります。
- ・あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
- ・歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るようになり、虫歯や歯周病を予防します。

よく噛んで食べよう



※乳歯は虫歯になりやすいため、最後はおうちの方がしっかりと仕上げ磨きをしましょう！

服装について

「**活発にあそべる**」という点を優先してみましょ。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう♪

保育園での基本コーデ



・下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿 100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけよう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

・薄手の重ね

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

・着脱しやすいもの

ファッション性よりもボタン等がはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

★先月すみれ・れんげ・さくら組で目の指導とうんちの指導を行いました★

- 目の指導では、目とその周りにあるまつ毛・眉毛などの役割を大きな絵を見ながら説明をした後、大切な目を守るための行動などについてお話をしました。
みんな真剣にお話を聞いておられましたよ♪
- うんちの指導では体の模型や、色々な種類のうんちを登場させてお話をしました。
どうやってうんちになるのか、どんな食べ物を食べると元気なうんちが出るのか一緒に考えてみました。
おうちでもどんな話をしていたか、ぜひ聞いてみてくださいね♪

★10月に内科検診を行いました★

ご協力ありがとうございました。内科検診にて乾燥肌(湿疹)と診断されるお子さんが見られました。みずみずしく見えるお子さんの肌ですが、実は大人よりも覆っている表面がずっと薄いので、乾燥しやすいです。また皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも…。季節の変わり目は乾燥しやすいので肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂質を補いましょう♪

