

# ほけんだより



あすなろ第2保育園

すっかり秋を感じる気候になりました。最近、朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪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、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムで、風邪に負けないような丈夫な体づくりを心がけましょう。

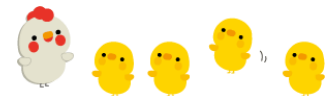


## 11月8日は「いい歯の日」

毎日きちんと歯みがきをしていますか？自分で磨けるお子さまでも、最後はしっかりと仕上げ磨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作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めてみましょう。歯みがきができたら、カレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押したりすると、やる気に繋がりますよ。

☆歯ブラシの毛先が広がってきたら、新しい物に交換しましょう。

## 今日は何の日？



注意！こんな環境が虫歯になりやすい！！

- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生え替わるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしない
- 子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- 仕上げ磨きをしていない
- 食事の時間を決めない



(ダラダラ食べるのが一番危険です)

## 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ます。寒くなってくると、暖房器具を使うことが多くなっていくかと思えます。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、定期的な換気を心掛けましょう。

## 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は、皮膚がカサカサになったり、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、保湿クリーム等を塗って、乾燥を防ぎましょう。



## ☆☆お風呂での注意☆☆

子どもの皮膚は、とてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱すぎる場合があります。また、熱すぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて、肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。少しぬるめの温度設定が肌には良いですよ。



寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期です。朝、食欲がない、機嫌が悪い、なんか元気がないなど、お子さまの様子に「あれ？いつもと違うかも？」と感じることがありましたら、担任や連絡帳などで様子をお知らせください。体調が思わしくない時は、早めに休養をとっていただき、元気に保育園で過ごせるようにしたいですね。