ほけんだより 11月号

令和８年10月30日
慶光こども園

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？　ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

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 いい歯（1 1 8）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（じょうしんしょうたい））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（1 1 1 2）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（1 1）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。