

# 11月のほけんだより

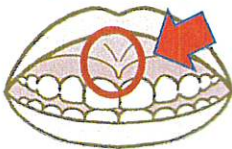
インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。まだコロナウイルスも心配な季節でもあります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、予防をしていきましょう。

## 【いい歯の日】

11月8日

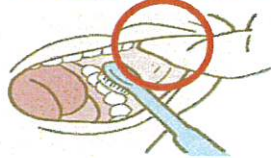
ひかり保育園の子どもたちは、まだ自分で磨く事が難しい年齢です。そこで大切になるのは大人の人が行う仕上げ磨きとなってきます。自分で磨くようになってからも仕上げ磨きをしていき、元気な歯を守りましょう。

### 痛くしないコツ



上の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がります。ここを指で押さえて当たらないようにしましょう。

### 口を引っばらない



奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指で頬を内側から押してみましよう。奥の方の歯が見えやすくなります。

声をかけながら磨いてあげると安心感が出ます



## 皮膚のケア

皮膚は外からの異物の侵入や攻撃から肌を守り、その一方で体内から水分蒸発するのを防ぐというバリアの役割があります。子どもはこのバリア機能が不十分で皮膚トラブルを起こしやすいです。しっかりとスキンケアをしてバリア機能を整えてあげましょう。



お風呂上がりはこすらず優しく水分を押し水分を拭き取りましょう。

お風呂上がりのまだ皮膚がしっとりしているうちに、保湿クリームをつけましょう。



肌トラブルが良くならない時は、受診をして早目に対応してあげましょう。

## 内科健診のお知らせ

11月2日（火）13時15分～

保育園は年2回の内科健診が義務付けられています。

体調を整えて、できる限り受診が出来るよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

当日家庭保育の予定の場合、健診の時間だけ登園をする形でも受診可能です。お気軽にご相談ください。

