



ほけんだより 11月

令和 4年 11月

白鳥保育園
看護師

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」。

お肉も野菜も美味しく食べて、元気な体を作りましょう！！

運動会 健康観察のお願い

運動会は11月12日（土）に予定しています。

施設の規定により、2週間前から**健康観察**を実施いたします。

お手数をおかけいたしますが、参加者は健康観察と記録をお願いします。

提出がない方は入場をお断りします。

事情のある方は、事前に相談してください。



歯科検診

11月9日に予定していた歯科検診は、1回目の検診が延期となり、2回目の検診日と近くなった為、日程が変更になりました。

12月12日 14時～

内科健診

内科検診は予定通り行います。

11月30日 9時30分～

★歯科検診・内科健診を受けられなかった園児は嘱託病院を受診し、検診・健診していただくこととなります。体調不良以外は登園するよう調整をお願いします。

10月の感染症

手足口病 1名（分園）、1名（本園）

溶連菌感染症 1名（分園）

休に関する記念日

11月8日 **118** いい歯を守ろう

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。



痛くないコツ



上の前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張るのではなく、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 **1112** いい皮膚を守ろう

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、肌がかさかさやすくなります。お風呂上がり、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回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。