ほけんだより

令和８年10月30日
若草保育園

朝夕とぐっと冷え込むようになり、寒さを感じるようになりました。園内では現在感染症等は落ち着いていますが、これから気温の低下と乾燥から風邪や流行りやすい感染症も出てきます。体調に気をつけて生活していきたいですね。11月は嘱託医健診があります。お休みされた方は、後日嘱託医(Uメディカルクリニック)にて受診して頂きますので、よろしくお願いします。

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）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。

嘱託医健診のお知らせ

11月12日(木)14：30～より
嘱託医健診を行います。
できるだけお休みのないようにお願いします。当日受けられなかった場合は、後日嘱託医(U メディカルクリニック)にて受診して頂きます。

