

ほけんだより 11月号

令和7年11月4日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

感染症が流行しやすい時期になりました。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、生活リズムを整えて、元気な体を作っていきましょう。

体に関する記念日

11月8日

118 いい歯を守ろう

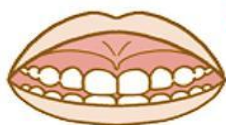


11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

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

112 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、肌がかさかさしやすくなります。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。

111 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。



★11月19日(水)は内科・歯科検診があります。

当日はできるだけ休まずに検診を受けるようにしましょう。
髪の長いお子さんは、診察の妨げになりますので、結んでくださるようお願いいたします。

◇検診をしてくださる医師の紹介◇

大槌おおのクリニック 院長 大野忠広 先生
内館歯科医院 院長 内館伯夫 先生

