

# ほけんだより 11月号

令和7年11月1日  
栄こども園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## 今日は何の日!?

### 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。1ヶ月に一度は点検して、交換しましょう。



先日の歯科検診でむし歯のあった方は、早めに治療しましょう。

仕上げみがき、していますか?

### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

保湿ケア、していますか?



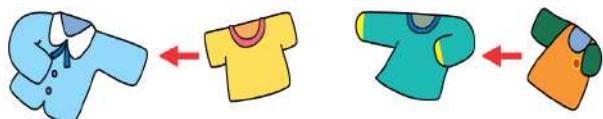
### 子どもはいつでも「いい子の日」

#### 毎日、ギュッとしていますか?

毎日何度もギュッとして、心の元気をチャージしましょう。

## 内科健診

11月19日



## 秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



## お願ひ

やむを得ずお薬を持参され、園で投薬した場合、**終了後、必ず投薬依頼書の提出をしてください。**軟膏塗布につきましては、月末に、いったん終了していただき、更新の依頼書の提出をしてください。

保育園で保管する大切な書類となりますので、よろしくお願ひいたします。