

11月ほけんだより

令和7年11月号

矢田野こども園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

体に関する記念日

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。

奥歯のすきまや奥の裏側など、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。

奥歯を
みがくコツ

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、肌がかさかさしくなります。お風呂上がり、登園前にしっかりと保湿して、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回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。



薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめてです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを・・・という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。



吐いた！

しっかり消毒、ゴミは
密封して捨てましょう

吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。

① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



×4

6%の原液の場合、
ペットボトルの
キャップ4杯



水 1L

② 外から中心に 向かって拭き取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密閉して捨てます。

③ 消毒した後、 水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬も拭き取ります。

④ よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密閉して捨て、手をよく洗いましょう。

汚れた衣類は・・・

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



インフルエンザの予防接種が始まりました。基本2回の接種となります。かかりつけ医と相談し、早めの接種を心がけてくださいね。

MR1 期、2 期、ヒブ・肺炎球菌・四種混合追加、日本脳炎など忘れていた予防接種はありませんか？母子手帳を確認し、忘れていたものがあれば接種してくださいね。