



ほけんだより 11月号



令和7年10月31日（金）
ちとせ山ゆり保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節ですね。朝晩は冷え込むこともあります、日中は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着で調節をしていきましょう。

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 **118 いい歯を守ろう**

仕上げみがき、していますか？



上の前歯の
後ろを
みがくよ～

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 じょうしんしょうたい）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。



すみれぐみ 歯みがき指導

先月より、すみれぐみの食後の歯みがきがはじまりました。お気に入りの新しい歯ブラシが並んでいます。「これ私の！」と嬉しそうに見せてくれました。歯みがき指導では、みがき方をお話した後、実際にみがいてみましたが、まだ全体をまんべんなくみがくのは難しいようでした。日々練習していきます。お家でも仕上げみがきをお願いします。

11月の予定

- 27日（木）園医健診（0、1歳）
- 月初めに身体測定を行います。

