



# ほけんだより 11月号



令和7年10月31日  
石山くじら保育園

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

## 休に関する記念日

11月8日 **1 1 8** いい歯を守ろう

11月8日は「いい歯の日」。

記念日には普段の歯みがきを見直しましょう。

### 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。



上の前歯の  
後ろを  
みがくよ〜

### 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。



## 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いくなりますが、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。