



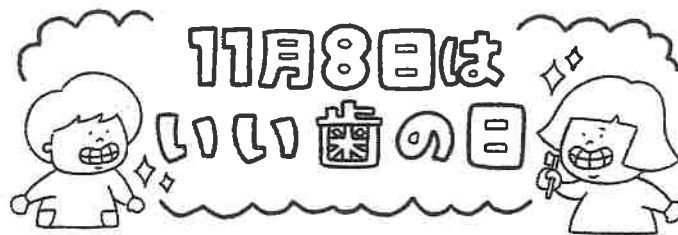
ほけんだより

みらいこどもえん

2023年

11月号

気持ちのよい秋晴れが続いています。朝晩の冷え込みが感じられ、冬ももうすぐです。夜服の調節をこまめにしながら、元気いっぱい戸外遊びを楽しんで、かぜに負けない体作りを心がけていきたいと思ひます。



11月8日は「いい歯の日」。歯ブラシは、毛先が開いていると汚れを落としきることができないので、月に一度、チェックするようにしましょう。

☆ 🍬 ～ 0才から歯磨きの習慣を ～ 🍬 ☆

- ◎ 0才 → 口の周りを舐められることに慣らす。
- ◎ 1才 → 保護者が短時間で寝かせ磨き。
- ◎ 2才 → 上記と同様。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。
- ◎ 3才 → 歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き、デンタルフロスも併用して。
- ◎ 4才 → ていねいな歯磨きの仕方。デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。
- ◎ 5才 → 一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。





秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて下さい。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。



③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお観め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮フを刺激してかゆみのもとになります。



かぜ予防の基本は手洗いとうがいです。子どもは面倒だと感じることも多いようです。手洗いやうがいをテーマにした絵本を読んだり、歌をうたったりして、楽しく習慣づけるようにしたいですね。また、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも大切です。栄養バランスのよい食事を心がけて免疫力をアップさせましょう。

