

ほけんだより 11月

令和7年11月3日
土橋宝翠保育園

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です。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしましょう。

～いい歯の日・いい皮膚の日～

11月8日 いい歯を守ろう



仕上げみがき、していますか？

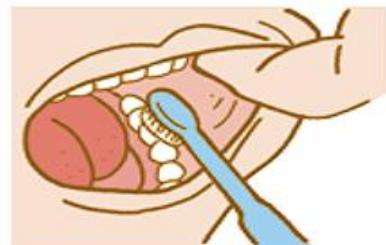
まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分では磨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。



口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、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 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、肌が乾燥しやすくなります。お風呂上り、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。

10月感染症発生報告

- 流行性角結膜炎
- 手足口病
- 感染性胃腸炎
- 溶連菌感染症
- インフルエンザA

インフルエンザについて

～症状～

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。早めに受診することで肺炎やインフルエンザ脳症などの合併症を防ぐことができます。

～予防接種～

インフルエンザには予防接種があります。予防接種をすることで、インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、万が一かかるても軽い症状で済ませることができます。集団生活の場では、感染リスクが高まるため、接種をお勧めします。※予防接種後に副反応が出る可能性があるため、降園後の接種にご協力を願いいたします。

～登園について～

発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日経過するまで登園停止