



# ほけんだより 11月号

2025年10月31日発行

● 10月の感染症：インフルエンザ1名、とびひ1名、発熱・咳が続く風邪 等

## 「自分をたいせつにするって、どういうこと？」

### - 健康習慣から育てる“じぶんへの思いやり”-

11月は、からだや健康について考える記念日がたくさんあります。11月10日「いいトイレの日」から19日「世界トイレの日」までは「トイレweek」。排泄やトイレの大切さを知ることで、からだへの理解も深まります。ご家庭でも、お子さんとからだについて話す時間を持ち、自分を大切にする気持ちを育てていきたいですね。日々の生活の中のちょっとした気づきが、子どもたちの成長につながります。

11月8日 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、肌がかさかしやすくなります。おふろ上がり、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。

11月 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。



## 『インフルエンザ』の流行に注意！



Q：急な発熱でインフルエンザかもしれない時、熱が出てどのくらいで受診するとよいですか？

A：医師が診断上必要と判断した場合に検査を行います。発熱後12～24時間後位が検査に適したタイミングと言われます。内服治療開始は48時間以内が目安のため、早めの受診が大切です。