ほけんだより

令和８年１１月
学校法人織田学園
おだ認定こども園

１０月の感染症：インフルエンザA、新型コロナ、溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎、他

「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（1 1 8）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（1 1 1 2）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、肌がかさかさしやすくなります。おふろ上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子（1 1）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。

『保育園に、元気に通うための健康ガイドブック』
インフルエンザや新型コロナ後の登園可能日の考え方を掲載しています。
（園の流行状況はれんらくアプリ参照）