



# 11月 ほけんだより



令和4年11月1日  
小佐野保育園  
担当 佐野

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきています。日中の運動時は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

★内科健診 11月22日(火) ★歯科健診 12月15日(木)です。

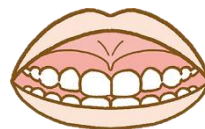
## 11月8日 いい歯を守ろう

### 仕上げみがき、していますか？



まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後に大人がみがいてあげましょう。

奥歯の隙間や歯の裏側など、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)にはブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

### 口を引っ張らない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指で頬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。

## せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いますが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。