



ほけんだより 11月号

令和8年11月2日

ひばり保育園

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？ ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！

休に関する記念日

11月8日

118 いい歯を守ろう

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

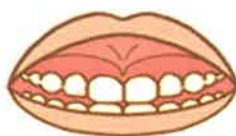
仕上げみがき、していますか？



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。

口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、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

1112 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、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、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回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

お知らせ

10月の感染症情報

ヘルパンギーナ：1名

アデノウイルス：1名

胃腸炎：7名

熱・風邪：29名

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

今年は少し早い時期から近隣地域でインフルエンザの感染症の集団感染が発生しています。小さい子どもは重篤になりやすく、脳炎を起こすこともあります。予防接種を受けてもかかるから受けないではなく、重症化を防ぐためにも予防接種を受けることをお勧めします。

※現在、ぐんぐんでは目やニ・鼻水の症状の子どもさんが多いです。早めの病院受診をお願いします！