

すくすくげんき通信

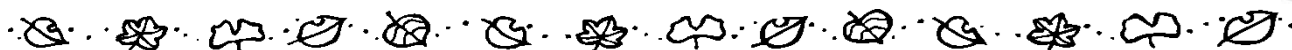
明野しいのみ保育園

令和3年10月29日発行



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。済んだ秋空とやわらかい日差しの下で、小春日和の紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので風邪をひかないようにお気をつけください。

11月には姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮膚（12日）と、健康に関する記念日がたくさんあります。この記念日は、正しく体のことを知ってほしいと願いが込められているそうです。〇〇の日に普段の健康について振り返ってみるのもよいと思います。

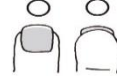


☆爪のチェックをお願いします☆

爪は指先を保護したり、爪からも健康状態を知ることが出来たりととても大切な役割がありますが、爪が伸びていると遊んでいる時におともだちを傷つけてしまったり、自分自身を傷つけてしまったりとケガをしてしまう原因となることも。また、爪の中は汚れが溜まりやすく、皮膚を掻いたときに傷つけてしまったり、皮膚トラブルをおこしてしまふことがあります。爪が伸びていないかチェックをお願いします。大人と比べ子どもの爪は伸びるのが早いです。1～2週間くらいの目安で切ってあげてください。親子でスキンシップをとりながら、また苦手な子どもさんには眠っている時に切ってあげるとよいでしょう。お風呂あがりの爪が柔らかい時に爪切りを行うとよいです。切りすぎると巻き爪をおこす可能性も。切りすぎに注意して、必要な場合は保湿もオススメします。

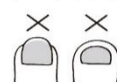
○ 正解の切り方

指先を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から爪が突き出さずはみ出さない長さがベストです。



× NGの切り方

指先を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂あがりの柔らかいときに優しく切ってね

11月の予定

内科健診 8日（月）10時～

歯科検診 11日（木）12時～

当日受けられなかった場合、後日嘱託医まで健診を受けに行っていただきます。都合で欠席する場合は、担任にお知らせください。できるだけ健診の時間だけでも連れてきてくださるようお願いいたします。

結果は後日個別にお知らせします。

11月8日は「いい歯」の日！！

～今日からできるいいこと習慣～

いいこと習慣1

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。

うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。



いいこと習慣2

「ストップ！おやつのだらだら食べ」

むし歯菌は食べ物お糖分から酸を作り、歯を溶かします。

歯がどんどん溶かされ、むし歯菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。



いいこと習慣3

「ひと口30回もぐもぐしよう」

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。

歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。



いいこと習慣4

「年に1～2回はプロの目でチェック」

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。

歯みがきでとりきれなかった歯垢は歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月には歯科検診があります。結果をお渡しますこの機会に治療とプロケアをお勧めします！

