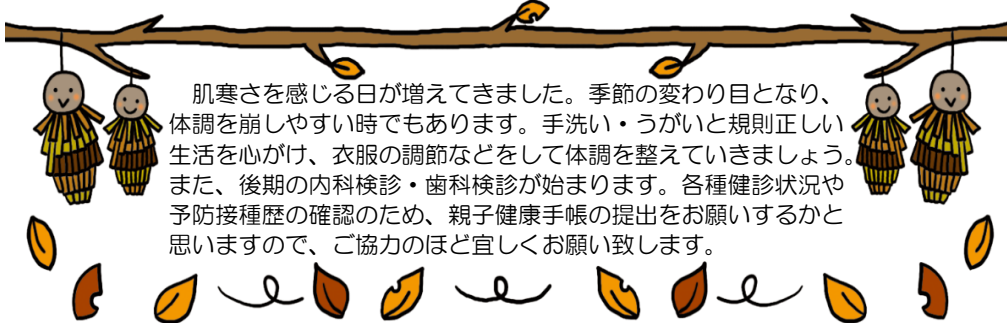




11月

ほけんだより

令和4年11月
うるま市立公立こども園
うるま市立保育所
～こども教育保育推進課～



肌寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時でもあります。手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけ、衣服の調節などをして体調を整えていきましょう。また、後期の内科検診・歯科検診が始まります。各種健診状況や予防接種歴の確認のため、親子健康手帳の提出をお願いするかと思いますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

今日は何の日!?



11月8日は「いい歯の日」

歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーを作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたら、カレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげたりすると、やる気アップに繋がるかもしれません。

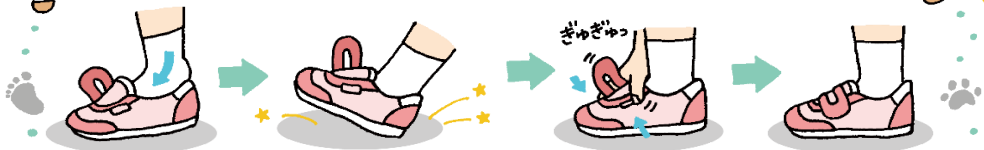
また、虫歯予防や歯みがきの習慣づけのためにも、きれいに磨けているかの歯みがきチェックや仕上げ磨きは必ず行うようにしましょう。

健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらうことも大切です。

かみごたえのある食べ物を食べましょう



子どもの足のサイズに合った靴を履かせましょう



靴を履く時には、靴の中で足全体が動かないように、かかとの位置を合わせます。靴の両側をぎゅっとつまんで、ベルトを引っ張り、しっかりとめます。

かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、丁寧に手を洗います。

うがい



外遊びや帰宅後にうがいをします。まずブクブクういで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。

人ごみを避ける



インフルエンザや新型コロナウイルスの流行期には人混みを避けます。外出時はマスクをし、手洗い・うがいを心がけます。

秋・冬は家庭で皮膚の保湿を!

おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。特に子どもは、大人に比べて皮脂腺が未熟で、肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ないため、基本的には乾燥肌と言われています。

また、皮膚が薄くデリケートであったり、汗をかきやすいために皮膚トラブルを引き起こしやすい傾向があります。乾燥がひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、かゆみを伴うこともあるため、かきむしることでさらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着替えの時などに、こまめに保湿剤を塗るようにしましょう。



11月は児童虐待防止推進月間です! 児童相談所全国共通ダイヤル

1 8 9

虐待かもと思った時には「189」(いちはやく)で通告や相談ができます。



※189にかけると近くの児童相談所につながります。

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく!

<11月 乳幼児健診日程>

乳児健診(後期)	11/6(日)	受付時間8:45~10:30	
2歳児歯科検診	11/10(木)	受付時間13:00~14:30	
1歳6か月児健診	11/9(水)、11/15(火)、11/18(金)		受付時間12:45~14:00
3歳児健診	11/8(火)、11/11(金)、11/17(木)		受付時間12:45~14:00