



ほけんだより 11月 令和3年11月19日(金)

体に関する記念日

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磨きや保湿を見直しましょう。

11月8日

118 いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？

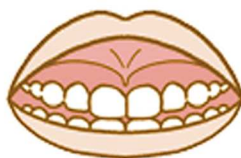


上の前歯の
後ろを
みがくよ～

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)

と痛みます。指で押さえますよ。

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。

1111 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回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。