



ほけんだより



11月になり、葉っぱの色が美しく色づき始めました。どんぐりや落ち葉を拾う子どもたちも季節の移り変わりを感じているのではないのでしょうか。この時期、服の調整も難しくなりますが、厚着しすぎないように上着などで調整したいですね。

先月は保険証・乳児医療証のコピーをお忙しい中ご提出いただき、ご協力ありがとうございました。体調をくずさないよう休養・栄養・睡眠を積極的に取っていきましょう♪

歯科検診のお知らせ

〇日時：11月11日（金）

〇時間：9時30分頃から ローレル歯科医院 相田 忠輝先生

- ・ 事前にアンケートを配布しますので、質問などある方は11月10日まで記入していただき、園に提出をお願いします。紛失などの防止のため、アンケートは職員に手渡ししていただくようご協力をお願いします。
※質問がない方は提出の必要はありません。けんこうノートなどには挟まないよう、ご協力をお願いします。
- ・ 検診日当日お休みした場合は、後ほどご都合のよろしいときに保護者の方と直接ローレル歯科医院に行ってください、検診を受けていただくようお願いします。
当日都合休みの場合は、検診の時間（9時30分ごろなど）に来園していただき、早めに検診のみを受けてすぐ帰宅することもできます。体調不良時以外は、なるべくお休みのないようご協力をおねがいします。



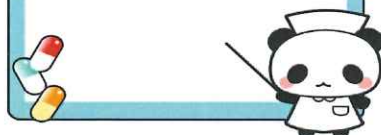
11月の保健行事

- ★ 2日（水）・・・手洗い指導（なかよし）
- ★ 9日（水）・・・0歳、なかよし身体測定
- ★ 10日（木）・・・1、2歳身体測定
- ★ 11日（金）・・・歯科検診
- ★ 15日（火）・・・0歳児健診



10月の健康状況

- ・ 発熱・・・・・・11名
- ・ 咳、鼻水・・・・12名
- ・ 嘔吐、下痢・・・・1名



11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間」です。

睡眠中の
赤ちゃんの死亡を
減らしましょう

SIDS対策
強化月間



発症リスクを低くする
ポイント

1歳になるまでは
あおむけに寝かせる



できるだけ母乳で
育てる



保護者らは、たばこを
やめる



12月以降の冬期に乳幼児突然死症候群（SIDS）が発症する傾向が高ことから、厚生労働省では毎年11月を強化月間とすることを平成11年に決定しました。



■ハミガキ剤の使用量の目安

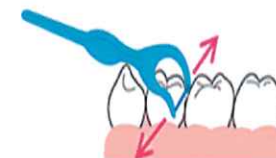
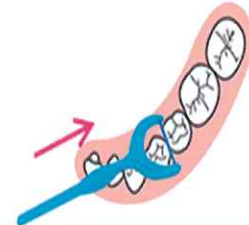
年齢	使用量
0-2歳	1-3mm程度
3-5歳	5mm程度
6-14歳	1cm程度

11月8日は「いい歯の日」です♪

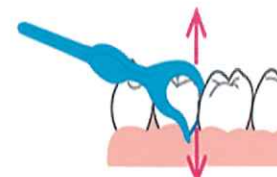
小さいうちから歯を大切にすることは、成長するにつれとても大事なことです。仕上げは必ず大人の手でやりましょう！

デンタルフロスの使い方

- ① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。
- ② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



- ③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
- ④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。



ハミガキ剤の使用量の目安