



11月 ほけんだより



保育こども園課
令和7年11月

秋も深まり、朝夕に冷え込む日が多くなってきました。空気も乾燥し、寒暖の差で体調を崩しやすい時期です。十分な栄養と睡眠を取って、寒さに負けない元気な身体を作りましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

80歳になるまで自分の歯を20本残そうという「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。



歯みがき

大きくなればなるほど、歯みがきの習慣を身につけるのは大変です。まずは歯みがきに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しみながら続けることが大切です。

0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ていてください。

いやがるときは…… 2



2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは…… 1



3~4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

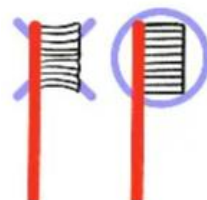
5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大切です。

歯ブラシの交換時期はいつ？

1か月に一度は点検し、毛先が開いていたら交換するようにしましょう。

早いペースで毛先が開いてしまう場合は、噛んだり、力が入りすぎていたりするかもしれません。力を入れるよりも、1本1本をやさしく丁寧に磨くことが大切です。



寒い季節のスキンケア



◎毎日お風呂に入り、身体を清潔に保ちましょう

寒い日はお湯を熱めにしがちですが、熱めのお湯は皮脂まで落としてしまい、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。

また、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえて肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量とり、よく泡立ててから使いましょう。

◎乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。

加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性のよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが大切です。乾燥が気になる場合は、医師に相談し、お子さんの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくといよいでしょう。

◎爪はのびていませんか？

皮膚が乾燥している時に爪がのびていると、簡単に皮膚を傷付けてしまいます。

週に一度は爪がのびていないかチェックし、こまめに切るようにしましょう。また、できる限り爪の角を尖らさずに丸く切る工夫をしましょう。



足に合った靴で元気にあそぼう！！

すぐ大きくなるからと、合わない靴をはかせていませんか？

最近、土踏まずのアーチが形成されていない偏平足の子どもが増えています。その原因の一つに「靴の選び方の間違い」が指摘されています。姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

靴選びのポイント

- ・足に合わせて調整できる、マジックテープの付いた靴などがよいでしょう。
- ・かかとに子どもの指が1本入るくらいのゆとりがあるサイズを選びましょう。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっているものがよいとされています。
- ・適度な弾力性は衝撃を和らげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。