

１１月　ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月１日
上麻生保育園

朝や夕方は涼しくなり、空気も乾燥してくる時期です。気温に合わせて衣類で上手に体温調節を行い、保湿などのスキンケアを取り入れながら、肌トラブルを予防していきましょう。

【毎日のスキンケアで乾燥肌を防ぎましょう】

子どもの肌は大人に比べてバリア機能が未熟なため、乾燥が進むと肌あれも進み、あかぎれ、発疹などできやすくなります。肌がカサカサしてからではなく、**乾燥する前から保湿することが大切です。**毎日の習慣として続けていきましょう。

★おうちでできるスキンケア★

●清潔にする

お風呂で体を洗う時、ゴシゴシこすらず、石けんをよく泡立てて、泡で撫でるように優しく洗いましょう。



●保湿する

お風呂あがりは肌の水分が失われやすくなります。保湿剤は入浴後できるだけ早めに塗り、うるおいを保ちましょう。



★衣類について★

●肌着について

衣類は肌触りの良い綿素材がおすすめです。化学繊維は刺激となり、かゆみの原因になることがあります。



●薄着の習慣について

子どもは大人より体温が高く、よく動いて汗をかきます。重ね着を活用し、暑くなったら脱げる服装がおすすめです。着替えの服は多めに準備してください。



歯科健診結果のお知らせ

１０月２２日歯科健診がありました。永島歯科医師からコメントを頂きましたのでお伝えします。

過蓋咬合（ディープバイト）のお子さんが多かったです。噛み合わせた時、下の歯が見えない状態の不正咬合の一種です。５歳以下のお子さんは経過観察が一般的ですが、過蓋咬合の予防には、下顎を動かして筋肉のバランスを整えることや、正しい姿勢を保つことが重要です。歯並びを決めるのは遺伝的な要因だけではありません。顎の大きさや、お口周りの筋肉のバランスによって決まります。特に食事中は良い姿勢でよく噛む習慣を身に着け、硬い食べ物を与えることで顎の筋肉を鍛えることができます。

その他に歯並びや噛み合わせに影響する癖に「舌突出癖」があります。口を閉じた時の舌の位置は上顎に着いているのが理想ですが、「舌突出癖」があると常に舌が前歯を押し続けることになります。「さしすせそ」や「たちつてと」を発音する時舌が歯に当たり、発音が不明瞭になることもあります。舌の正しいポジショニングを意識したトレーニング方法に「あいうべ」体操があります。口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操ですが、口を閉じることや舌のトレーニングに有効です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食後に１０回、一日３０回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口が閉じるようになります。ぜひネットで検索してみてください。

イラスト出典　メイト