

11月ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部令和7年11月1日発行
白山保育園

秋らしい日になって、お庭で遊べる日も増えてきました。食欲の秋、運動の秋、健康の源をたくさん蓄えていきましょう。

11月保健行事

園医健診:11月7日(金) 1、5歳児
歯科健診:11月12日(水)全園児対象

10月保育園で発症した感染症

水痘

手洗いは感染対策の基本です！

自分で手が洗えない赤ちゃんはどうすれば良いでしょうか？

赤ちゃんは自らいろいろな場所には行けないため、大人からうつることがほとんどです。そのため、赤ちゃんに接する大人が手洗いをして感染対策しましょう。食事前には、自分で手を洗えるお子さんは手洗いをしましょう。手洗いが出来ないお子さんは、きれいなおしぼりで手を拭いてあげて下さい。

外出時等で手洗いが難しい場合は、ウェットティッシュ等で拭いてあげてください。しかし、胃腸炎のウイルスにはアルコール除菌が効きにくいものがあるので、やはり石けんと流水での手洗いが一番良い方法です。



半そで、長そで、重ね着、何を着せればよいか迷うときは？

いつもより暑い、涼しい等、保護者の感覚も大切です。また、ベビーカーの中にいるときと、外で歩いたり走ったりするときとでは体温が違います。

例えばベビーカーのときは、背中に指を入れて汗をかいているか確かめてみて、さらさらしていれば問題ありません。べたつきがあれば、1枚脱がせてあげるなどの対応をしてあげましょう。

外で遊べるようになったら、大人より1枚少なめを目安に調節してあげてください。

自分で着替えられるようになったら、襟元が広く開き、多少ゆとりがあるものがおすすめです。



11月8日は【いい歯の日】 かむ力、食べる力を育てるポイント

①顔をたくさん動かす

熱いものを“ふーふー”吹いて冷ます、ストローを使って飲み物を飲む、“あっかんべー”(舌を出す)などで口の回りの筋肉を鍛えます。

②「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でのかじりとりをしっかりとらせてあげましょう。手と口を協調させたり、“ひと口大”の感覚が身についてきます。

③いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、再度チャレンジしたら食べることもあります。いろいろな食べ物の経験をさせてあげましょう。

④歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるものやこんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果もあります。お子さんの様子を見ながら少しずつメニューに取り入れていきましょう。

