ほ け ん だ よ り

第 465 号　令和 8 年 11 月 1 日　光明第八こども園

朝晩が冷え込む季節になりました。11 月には、様々な「いい〇〇の日」が設定されています。この機会に普段の生活習慣やケアを見直し、感染症の流行しやすい冬に備えて、元気な体をつくりましょう。

保健目標

病気に負けない体を作りましょう

咳エチケット・鼻の話・耳の話

10 月に幼児組はクラスごとに保健指導を行いました。愛組（3 歳児）和組（4 歳児）は咳エチケットと鼻の話をしました。鼻が上手くかめない子がいるので、「鼻かみ練習風船」を使って練習しました。愛組は半数くらいの子しか初めはできませんでしたが、練習するとほとんどの子ができました。

和組は、絵本やお話を集中して聞き「鼻かみ風船」は初めからできる子も多かったです。

道組（5 歳児）は咳エチケットと鼻と耳の話をしました。質問すると、すぐに正しい答えがたくさん出てききました。咳エチケットの「忍者のポーズ」も皆できていました。これから感染症が流行る季節になりますので園でも広がらないように、練習していきます。



鼻かみ風船





忍者のポーズ

便秘のサインに注意！

注意

・うんちの間隔が３日以上あく
・うんちが出ているのに、おなかがパンパン
・かたいコロコロしたうんちが、少しずつ出る
・うんちの時に泣いたり嫌がったりする

うんちが出ていても、「体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども便秘の症状です。うんちをする時のお子さんの様子もチェックしましょう。

体に関するいい（1 1）〇〇記念日

11/4　いい（1 1 4）姿勢の日

座ったとき、背中が丸くなったり、足がぶらぶらしたりしていませんか？姿勢がくずれると、筋力が育ちにくくなったり、体のゆがみにつながり、痛みやだるさ、転びやすさにも影響します。まずは背すじをすっと。親子でいっしょにやってみましょう。



11/8　いい（1 1 8）歯の日

仕上げみがきは、６歳ごろまで推奨されています。まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は大人が仕上げみがきをしましょう。奥歯のすき間や歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。







前歯の上にあるひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、指で覆い、歯ブラシが当たらないようにしましょう

11/10　いいトイレの日（1 1 10）



寒くなると、水分をとる量が自然と減り、うんちが硬くなりやすくなります。食事にスープをプラスするなど、意識して水分をとるように工夫しましょう。からだを動かすことでも、腸の動きが活発になりうんちが出やすくなります。ハイハイや、しゃがむ、ジャンプする、などお腹周りを動かす運動遊びをしましょう。



11/12　いい皮膚の日（1 1 1 2）

気温が下がると湿度も低くなり、肌が乾燥しやすくなります。お風呂上り、登園前などにしっかり保湿をして、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。肌の状態や季節に合わせた保湿剤の選択も有効です。冬は保湿力の高いクリームタイプがおすすめです。

