11月 ほけんだより

令和７年１０月２４日
中央区立月島幼稚園
園長　田原雅代
養護教諭　長谷川真悠子

１１月も近づき、葉っぱの色が赤や黄へと美しく色付き始めました。園庭での外遊びでは色の変わった葉っぱを目にする子どもたちが、暑さの残る秋から晩秋への移り変わりを感じているようです。日ごとに気温が低くなります。心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防をしっかりと行いましょう。

１１月のほけん目標
手洗い・うがいをしっかりしよう

幼稚園では、戸外から室内に入ったときやトイレの後、お弁当の前などに必ず手洗いを行っています。風邪やインフルエンザ、アデノウイルスなどを予防する上で、手洗いは共通して効果があります。ご家庭でも、予防のために親子で一緒に手洗いをしていきましょう。

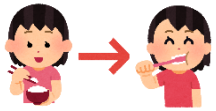
また、ハンカチを使って手を拭くことを習慣化しています。幼稚園以外でもハンカチで手を拭く習慣が付くよう、お子さんの扱いやすい大きさの清潔なハンカチを準備し、毎日お子さんが自分でポケットに入れることができるようにしましょう。（ポケットとハンカチの大きさのバランスをご確認ください）

①腕まくりをして水道水で手を塗らします	②石けんをしっかり泡立てます	③手のひらを合わせて洗います	④手の甲を洗います
⑤指と指の間を洗います	⑥指先、爪の中を洗います	⑦手首を洗います	⑧石けんを流し清潔なタオルで拭きます

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！ 歯に「いいこと習慣」

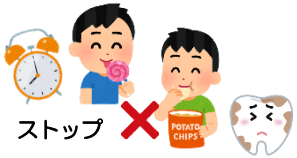
＝いいこと習慣０１＝



「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

むし歯も歯周病も歯垢が原因。歯ブラシで歯垢を落とすことで、どちらも防ぐことができます。

＝いいこと習慣０２＝



ストップ おやつのだらだら食べ

むし歯菌は、食べ物の糖分から酸を作って歯を溶かします。長い時間食べていると、どんどん歯が溶かされてしまいます。

＝いいこと習慣０３＝

ひと口３０回もぐもぐしよう

よくかむとたくさんのだ液がでます。だ液は、歯を溶かす酸をうすめたり、口の中の汚れを洗い流してきれいにしてくれます。

１年に１～２回、歯医者さんでチェックしてもらうと、口のトラブルを早く発見してもらえます。

歯ブラシが歯と歯の間や奥歯などにしっかり届いているか鏡で確認しよう！

今年２回目の歯科健診があります

★日時１１月１３日（木）　９：１０～
★園歯科医：寺田歯科クリニック
寺田香織先生

歯科健診では次の項目などを調べます。
○歯並び・噛み合わせ・顎の関節に異常はないか
○虫歯はないか
○歯垢が付いていないか
○歯肉が腫れていないか

◎登園してすぐ健診が始まるので、遅刻しないようご協力お願いします。
◎遅刻・欠席して受診できなかった場合、未受診となります。お知らせの用紙は治療勧告のみとなります。