


落ち葉が赤や黄色に色づいてきて、外で身体を動かすことが楽しい季節になってきました。朝晩の冷え込みで、厚手の服を着て登園をされる子どもが増えましたが、子どもは代謝もよく日中は思いっきり身体を動かして遊んでいるので意外に汗をかきます。薄手の洋服と登降園時は防寒着での調節をお願いします。


お願い
 ・11月13日(水)9:00～歯科検診があります。登園前に歯を磨き、時間までに登園のご協力をよろしくお願い致します。検診後、ひまわり組、きく組で歯科医から歯のお話を聞く予定です。

- ・脱いだ防寒着はフックにかけておきます。お子さんが自分でフックに掛けやすいように首の後ろあたりに紐を取り付けてください。またご自分で着脱しやすい物に名前も記名してご準備のご協力をお願いします。
- ・インフルエンザなどの予防接種を受けられる場合は、降園後もしくは園がお休みの日に予定をしていただけますよう、ご協力よろしくお願い致します。



身体に関する記念日

今月は健康に関する記念日が何日も設けられています。普段の健康づくり、を見直してみませんか。11月29日は「いい肉の日」お肉もお野菜も食べて、元気な身体を作りましょう。

11月8日

118
いい歯を守ろう

いい歯作りをしていますか？

いい歯でかむ力、食べる力を育てる**ポイント**

●「手づかみ食べ」をさせる

1歳頃は、様々なものに興味をもち手で持って口に入れて確かめることをたくさんします。その時期に自分で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。手づかみ食べをしやすい献立を取り入れる、汚れてもよい環境を作ってあげられる等出来るといいですね。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになりますよ。



●顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



●いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間を置いて再チャレンジすると食べるようになることもあります。キノコ類や根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは噛む力を育てます。噛む回数が増えることで唾液の分泌を促し口腔内をきれいにする効果も期待出来ます。お子さんの噛む様子を見ながら形の工夫をして、メニューに少しずつ取り入れていけるといいですね。



11月12日

1112
いい皮膚を守ろう

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなり、肌トラブルを招きやすくなります。お風呂上りは保湿のゴールデンタイム!! 子どもと一緒に保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。



11
いい子を守ろう

子どもはいつでも「いい子の日」! 毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。



歯みがきで虫歯を防ぐ!
 歯みがきを好きになる**3つのポイント**



- 1** 歯磨きの時間を楽しい時間にできると、子どもから進んで歯みがきができますね。子どもが選んだ歯ブラシや楽しくなるコップなど準備が出来るといいかもしれませんね。
- 2** 歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。
- 3** 歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。