

# ほけんだより 11月号

令和6年10月31日  
石山くじら保育園

吹く風が少し冷たく感じられるようになり、秋らしくなってきましたね。朝夕の冷え込みからつつい厚着をしたくなりませんが、日中は気温が上がります。『大人より1枚少なめ』の薄着の習慣を身につけ、元気に冬を迎えましょう。

## 体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。日頃の歯磨きや保湿の方法を見直しましょう。

### 11月8日 <sup>1</sup> <sup>1</sup> <sup>8</sup> いい歯を守ろう

#### 仕上げみがき、していますか？

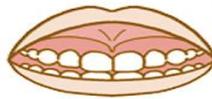


上の前歯の  
後ろを  
みがくよ〜

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

#### 痛くしないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

#### 口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



### 11月12日 <sup>1</sup> <sup>1</sup> <sup>2</sup> いい皮膚を守ろう

#### 保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやしくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

### <sup>1</sup> <sup>1</sup> いい子を守ろう

#### 毎日ギュッとしていますか？



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。

### 背すじはぴん？と伸びてますか？

寒いといつ背中を丸めてしまいますね。乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。

#### 姿勢の中心軸は体幹！

体幹という言葉に耳にする機会があると思います。「体幹」とは姿勢の中心軸のことで、姿勢を保つための大黒柱と言えます。姿勢が保てないと身体も心も安定しにくくなります。平坦だけでなく、斜面や不安定な場所を歩くことは体幹を育てるのに役に立ちます。

たくさん身体を動かして、体幹を鍛えましょう。

### 体幹を鍛える親子遊び

#### ◎ぎゅっ (2歳半頃から)

図のように子どもを膝の上に抱っこし、おしりを支えます。少しずつ倒しながら子どもが自分でしがみつけるようになっていきます。しがみついたら30秒キープを目指しましょう。



#### ◎おんぶ (3歳頃頃から)

背中に子どもをのせてしがみついてももらいます。そのまま上下に揺らしたり、左右に揺らしたりします。子どもが楽しむことを目的に行いましょう。