

10月は3年ぶりの運動会が開催され、子どもたちの一生懸命に競技に取り組む姿やお友だちやクラスがひとつにまとまる姿にパワーをたくさんもらいました。子どもたちはどんな状況でも成長し続けています。コロナ禍でも、子どもたちの成長を認め合い、みんなが楽しめる場は健やかな成長と経験、一人ひとりの活力となっていくことを改めて感じる運動会でした。

日に日に寒くなっていきますが、「こどもは風の子」というように、寒さに負けず元気に外を走り回っています。体調も崩しやすい時期なので、身体が冷えた時は身体を温めて休むなどメリハリのある生活を心掛けていきましょう。

## 保健行事のお知らせ

11月8日(火) 金子歯科医院 歯科健診  
12月1日(木) 浅井こどもクリニック 内科健診  
があります。歯や健康のことで気になることがあれば、事前に担任にお知らせください。

10月の感染症  
ヘルパンギーナ 4名



## 寒さと共に鼻水のお子さまが増える季節です！

小さいうちから「鼻水が出たら拭く。」これを繰り返すことで子ども自身が、鼻水が出たら拭くもの、鼻をかむものだと認識するようになります。

保育園の乳児クラスでも鼻が出たら「拭いて！」とティッシュを保育者に持ってきたり、うまくできなくても自分で拭く姿がみられます。最終的に自分で鼻がみがけるようになるには、強制はせず子どもが主体的に楽しくできるように、少しずつすすめていくことが自立への近道です。

ふ～ん！とひとりで鼻をかめるまでの道のり

大人にとっては鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは鼻から息を吹き出すもの難しいもの。まずは遊びながら始めましょう。



鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出します。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方をふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻をかんでみます。



「ふ～ん」と上手に鼻から息を吹いたNちゃん、粘っこく長～い鼻水が出てきたのですが、次の鼻から吸うのと同時に一瞬で鼻に戻ってしまいました。あまりの速さにティッシュも間に合わず、思わず顔を見合わせて大笑いしました。



# 11月の健康記念日



## 体に関する記念日

11月8日 <sup>1 1 8</sup> いい歯を守ろう



上の前歯の  
後ろを  
みがくよ～

11月8日のいい歯の日は偶然にも歯科健診です！朝はしっかり歯磨きをして、歯医者さんに『いい歯』を見せましょう。

### 仕上げみがき、していますか？

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。

### 痛くないコツ



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

### 口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、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 1 1 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、肌がかさかさしやすくなります。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。

## 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。

10月末ころから肌や唇のカサカサが目立つようになり、遊びながらかいている姿がよく見られます。保湿剤で良くならない場合は通院をしましょう。

子どもは抱っこでギュッとが大好き。成長とともに恥ずかしがる子もいるので、言葉で伝えるだけでも、大好きな人から言われるのはとても嬉しいものです。