2026年11月2日



ほけんだより

チャイルドハウスこども園

昼夜の寒暖差も徐々に大きくなってきました。大人が寒さで思わず身を縮める一方で、子どもたちは汗を光らせながら元気いっぱい遊んでいます。天気や気温の変化を見ながら、衣服をこまめに調整して健康管理をしていきましょう。

歯みがき

11月8日 いい歯を守ろう（1 1 8）

大きくなればなる程、「歯みがき」の習慣を身に付ける事は大変です。まずは「歯みがき」に慣れる事 そして、毎日褒めながら続けることが大切です！



0歳▼1歳 お口を触られることに慣らしましょう



1歳▼2歳 奥歯が生え始めたら 歯みがきを習慣化



歯みがきの準備

歯が生える前から、顔や口の周りに優しく触れることがスタート。歯みがきがイヤにならないための工夫が必要になります。



①歯ブラシを小さく動かす
②短時間で終わらせる
③楽しい雰囲気づくり　　を意識してみましょう！

3歳 乳歯が生えそろいます 定期的に歯科検診を



３歳頃には自分で磨けるようになってきます。歯ブラシの握り方や正しい動かし方を伝えていきましょう。

4歳▼5歳 自分でシャカシャカ! でも「仕上げは お母さん♪」



6歳▼7歳 乳歯から永久歯へ 大事な時期になりました



永久歯が生える準備

一人でかなり上手に磨けるようになります。「食べたら磨く」習慣をつけましょう。
奥歯に６歳臼歯も生えてくる時期です。歯ブラシが届きにくいので、歯ブラシを口の横からも入れて磨けるようにしましょう！

「仕上げはおかあさん～♪」
どんなに器用でも、歯と歯ぐきとの境目や舌が邪魔をして歯ブラシが届きにくい所は一人で磨くのが難しい所です。仕上げの歯みがきで補いましょう。



看護師より

発熱や咳などでの欠席はありましたが、大きく体調を崩すことなく過ごせています。日中の気温も下がって肌寒い日が増えてきています。元気に過ごしていても咳・鼻水の症状が続いているお子さんも多い状況です。症状の悪化を防ぐ為に、早めに受診をしましょう。

１１月の保健行事



身体計測

2日（月）	くわがた組	6日（金）	あかかぶとむし組
4日（水）	ばった組	9日（月）	みつばち組
	あおかぶとむし組	10日（火）	てんとう・ちょうちょ組
5日（木）	とんぼ組		

元気っこ教室

6日（金）	くわがた組	「規則正しい生活について」
9日（火）	みつばち組	「上手な手洗いについて」
19日（木）	とんぼ組・ばった組	「上手な手洗いについて」
24日（火）	みつばち組	「うがいの仕方について」



子どもの冬の生活

知っておこう！

☆子どもは**体温調節機能が未熟**

☆子どもは、周りの環境の影響を受けやすく、体温が変わりやすい

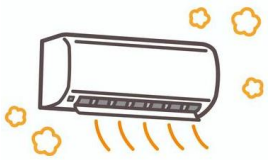
☆**２歳半**くらいまでに**汗をかく機能**が発達

☆汗をかくことで体温をコントロール

汗をかくための「汗腺」の数は、赤ちゃんの頃から幼少期までに決定すると言われており、
この時期に汗をかかせないと、汗腺が未発達で体温調整が出来ない子になる恐れがあるとされます。

☆手足がセンサーとなり、体温を調節

☆大切なのは、体の中心（胴）部分の温度





室内：「①室温上げる　②加湿する　③薄着で」がポイント

・２２～２３℃が目安。エアコンで室温を調整し、加湿も心がける！

・寝室の温度調整が盲点に・・・

寒い時期でも、意外と**布団の中は高温**になっています。子ども（特に乳児）は自分で布団をはねのける力がないため、**体温が上昇し続け、40℃位**になってしまうことも・・・。

冬でも脱水症状を起こす場合があります。

寒い部屋のままで布団に入るのではなく、室温を調整し布団は薄目のもので対応しましょう。



衣服：子どもの服装は、体温調節の発達に合わせて行います。

「**自分自身で体温を調整する力**」を育てることを心がけましょう。

服装のポイント

新生児～生後１ヶ月	⇒ 基本的には体温調節が未熟なため、**大人より１枚多め**
生後１ヶ月～3ヶ月	⇒ 手足の動きが活発になってくるので、**大人と同じくらい**
生後４か月～	⇒ 汗をかきやすいため、**大人より１枚少なめ** 運動すると体が発熱しやすいので、まめに脱ぎ着をして調節する

服装のコツ ＝ 「**空気の層を作ること**」と「**肌に繊維の刺激を与えないこと**」



分厚い物を１枚着せて寒さをカバーするより、肌着２枚を着た方が温かい！

肌着と肌着の間の空気があたたまって薄着でも温かい状態を作る事ができます。
一番肌に近い部分は、コットンの肌着を着ることで繊維の刺激を与えないことも大切です。

暑い！と言われたときや汗ばんでいるときは薄手の物から脱がす！

背中に手をいれ、肌の温かさや汗をかいていないかを確かめましょう。
熱いと感じたら肌着を１枚脱がせて見れば OK☆ 温かい空気の層を減らすことで調節します。
触れた手が冷たいときは、逆に切るものを１枚増やして、温かくしてあげましょう。



足裏で体温調節をするので、室内では靴下をはかないほうがよい！