



令和5年11月  
中央区立月島幼稚園

11月になり、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も、暑さの残る秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防は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出来るようにしましょう。

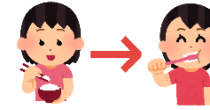
 ①腕まくりをして水道水で手を塗らします	 ②石けんをしっかりと泡立てます	 ③手のひらを合わせて洗います	 ④手の甲を洗います
 ⑤指と指の間を洗います	 ⑥指先、爪の中を洗います	 ⑦手首を洗います	 ⑧石けんを流し清潔なタオルで拭きます

## 11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!



＝いいこと習慣01＝

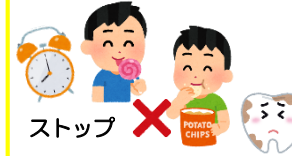


「食べたらみがく」で

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＝



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、どんどん歯がとがされてしまいます。

＝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って、お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16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。