



ほけんだより



南御座保育園

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。子ども達も体調を崩しやすくなっています。
衣服の調節をして、心も体も元気で過ごせるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日

118 いい歯を守ろう

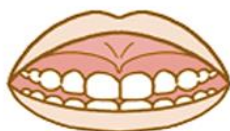
仕上げみがき、していますか？



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張るのではなく、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月は乳児突然死症候群(SIDS)の強化月間です！

SIDSとは事故や窒息ではなく乳児が、突然死亡してしまうという病気です。

特に寝返りができない0歳児が要注意です。

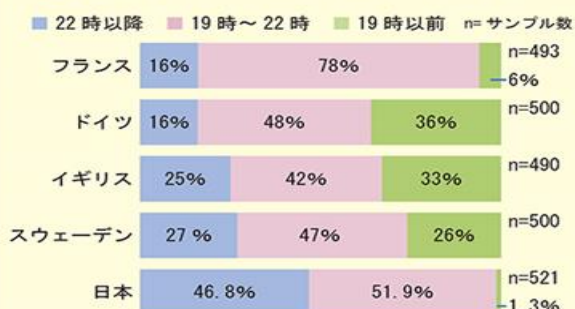
リスクを下げるために以下のことを注意しましょう。

- 仰向けに寝かせましょう
- 同じ部屋の喫煙はやめましょう



睡眠時間

●子どもの就寝時間の国際比較



*P&G Pampers.comによる調査より (2004年 対象0～36か月の子ども)
**バンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年 対象0～48か月の子ども)

睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。



強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

なるべく就寝時間・起床時間は固定していきましょう。