



ほけんだより かしま2021.11

群馬県では、警戒度『2』に下がりましたが、保育園では引き続き3蜜の防止、手洗い、マスクを継続し、拡大防止に努めていきます。  
朝夕はすっかり肌寒くなってきました。鼻水・せき・発熱でお休みする園児も増えてきました。  
かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう

11月の保健目標: 寒さに負けない体をつくる

### 消火・避難訓練 (10/29)

今年はコロナ下でもあり、職員・園児120名のみの訓練になりました。昨年同様、非常ベルと119番通報を実施し、本番さながらの訓練ができました。



合言葉は  
ピタ・ゲー・ピン

## 小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

### 「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

### お手伝いでよい姿勢!?

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。



## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です



