



病児保育室だより **わかば** 2025. 11月号

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいです。

朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

## 体に関する記念日

11月8日 **いい歯を守ろう**



上の前歯の  
後ろを  
みがくよ～

11月8日は「いい歯の日」、

11月12日は「いい皮膚の日」。

記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

### 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12日 **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。

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。



## 病児保育室情報

10月8日(水)

わかば保育園の1・2歳児クラスの皆さんと、紙芝居を使って手洗いの大切さを学びました。その後、ボディペイント用の絵の具で手の汚れが残りやすい部分に色をつけ、実際に手洗いを体験。子どもたちは真剣に話を聞き、上手に手を洗ってくれました。

わかば保育園の皆さん、ありがとうございました！



※先月号でご案内しておりました、東文間保育園様および布川保育園様の巡回指導の様子につきましては、編集の都合により12月号で掲載させていただきます。楽しみにして下さっていた皆様には申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。



社会福祉法人 河内厚生会

もえぎ野わかば保育園 病児保育室

☎090-1664-6779(受付8時～17時)

\*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

もえぎ野わかば保育園  
病児保育室 HP

