



2025.12.1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師 板橋 裕希子)



早いもので今年もあと1か月となりました。12月はクリスマスやお正月などお楽しみが多い季節です。今年はインフルエンザの流行がはやく予防接種前に罹患されたケースも多くあります。海外からの観光客も増え、違う型のインフルエンザの流行も懸念されています。体調に気をつけて、ご家族でも楽しい時間を過ごしましょう。

### にじぐみ 歯みがき指導と染め出し

11月14日(金)に武蔵新城歯科から歯科衛生士さんが来園され歯みがきの仕方を教えてもらい、染め出しを実施しました。歯は1回だけでなくごしごしと何回も磨きます。染め出しをしてうがいをした後、鏡を見て色残りを確認しながら歯みがきをしました。色残りは歯と歯の間、奥歯の根本に多く見られました。

○歯は何でできているの？

エナメル質などたくさんのものでできています。カルシウムやビタミンなどいろいろな栄養を摂りましょう。

○歯はどうして生え変わるの？

成長すると顎も大きくなります。それに合わせて大きな歯になるため生え変わります。

○なんで大人の歯はギザギザしているの？

最初はギザギザしているけど噛んでいくうちに真っすぐの歯になるので心配いらないです。

○歯はどうやってつくられるの？

生まれる前からからだに歯のたまごがありそれが歯になります。

○虫歯は歯磨きで治るの？

歯磨きでは虫歯は治らないので歯医者さんに行きましょう。



子どもたちの質問にも答えていただきました。

歯みがきや虫歯予防への関心に繋がる機会になればと思います。永久歯の生え変わりが始まり、第1大臼歯も生え始めます。一番奥で非常に虫歯になりやすいので丁寧にみがきましょう。

### ほしぐみ 鼻かみのはなし



手にばい菌がついたら手を洗う。のどにきたらうがいする。鼻にきたときはどうする？鼻をかむ。ほしぐみさんから元気な答えがありました。ばい菌を外にだすために鼻水が出ます。鼻と耳は繋がっていますので鼻をすするとばい菌が耳にいき中耳炎になることも。耳が痛くならないように両手で片方ずつやさしくかみます。

お花紙を鼻息で飛ばし、鼻から息を吐く練習をしました。口でフーとしているお子さんもいました。まず、鼻水をしらせる。ティッシュで拭く。かむ。とすすめていきます。



### 健診のお知らせ

12月11日(木)13:00  
0.1歳児  
5歳児(1号認定こども)

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。