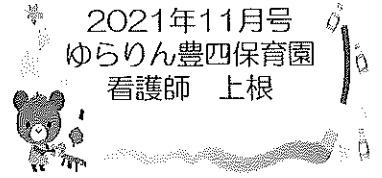


ほけんだより

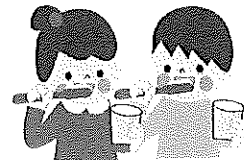
2021年11月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 上根



11月に入り、朝夕はぐっと気温が下がり寒さを感じる季節になってきました。今年はインフルエンザが流行ると言われています。風邪が流行ったり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活や服装、食生活を見直して、病気に負けない元気な体を作りましょう。



11月8日は、いい歯の日です



厚生労働省と日本医師会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するために、8020の運動を進めています。80歳まで自分の歯を20本残せるよう、子どものころからの歯磨きや食事の習慣に気を付け、歯を大切にしていきたいですね！

●唾液の働き

唾液は消化作用だけでなく、虫歯になる一歩手前で再石灰化を促進する作用や自浄作用、酸性に傾いたお口の中のpHを中性に戻す緩衝作用など、歯を守る働きがあります。唾液を増やすには、こまめな水分補給やしっかり噛んで食べることが重要です。

●時間を決めて食べましょう

●正しい歯磨き習慣のために

上手に歯磨きを続けるコツは「楽しむ」、「ほめる」、「慣れさせる」ことです。子どもが眠くなる前や、機嫌が悪い時間帯は避けて、決まった時間に繰り返して習慣づけましょう。お家での仕上げ磨きや、定期的な虫歯のチェックをお願いします。

胃腸炎が流行する季節です！

「おなかのかぜ」と言われることもあります。感染力が強いため、予防のご協力をお願い致します。

軽症の場合には、嘔吐だけ、下痢だけというように、症状が全て現れないこともあります。流行時期に少しでも症状がみられた場合は、早めに受診をしましょう。ウイルス性胃腸炎の場合は登園届が必要になりますので、よろしく願います。



皮膚が乾燥する季節になりました

皮膚が乾燥すると発疹やかゆみが出て炎症を起こす可能性があります。子供の場合大人と比べて水分を体内にとどめる機能が未熟なため、ちょっとしたことで肌のトラブルにつながる可能性があります。

具体的には保湿剤を使用することがおすすめです。一般的に保湿ケアを行うタイミングはお風呂上りが最適です。

園ではワセリンを使用して、乾燥には対応していきますのでよろしくお願いいたします。

歯科健診のお知らせ

11月26日(金)9時から歯科健診があります。なるべく私用でのお休みは避けていただくよう、ご協力をお願いします。

また、4・5歳児クラスは染め出しによる歯磨きチェックを行う予定です。染め出し液で服が汚れる可能性がありますので、汚れても大丈夫な服装で登園してください。

当日の朝は歯磨きをしてくるようお願い致します。



0歳児健康診断のお知らせ

今月は11月11日(木)

13:00~予定です。

