

# ほけんだより



令和元年 11月1日 あいあい浜寺中央こども園

日が落ちるのが早くなり、風が冷たくなって来ました。季節は秋から冬へと進み、朝夕の寒さが厳しくなりました。一日の寒暖差が大きいと体調も崩しやすくなります。手洗い・うがいの実施、衣服の調整などで、しっかり体調を整えましょう。

## 子どもを感染症から守るために

**手洗い・うがい** ⇒外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどにつきます。カゼだけでなく、様々な感染症を予防するために、手洗い・うがいをしましょう。



**適度に換気** ⇒乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調整してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ換えましょう。

**ふき掃除でかぜ予防** ⇒かぜのウイルスは、くしゃみやせきのしぶきや鼻水などにふれた手を通して広がっていきます。家族みんながよく手にふれる場所を1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。



## マスクの正しいつけ方

\*鼻の形に合わせて、顎の下まで引っ張る(鼻と口をしっかりと覆い隙間がないように)

## マスクの効果

\*ウイルスの飛沫を吸い込むのを防ぐ。ウイルスの飛沫が飛び散るのを防ぐ。

\*鼻やのどを乾燥から守り、繊毛(ウイルスを対外に押し出す機能)の働きを保つなど。



11月8日は



甘いジュースなどには「糖」がたくさん入っています。虫歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつかって、歯をとかしてしまいます。おやつをだらだら食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯が溶けやすくなるかもしれません。おやつの時間を決めて、ずっと口の中に甘いものが入っている状況は避けましょう。



よくかんで食べると「唾液」がたくさん出るようになります。唾液は、食べカスを

洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、虫歯になるのを防いでくれます。

寝ている間に虫歯菌が増えるので、寝る前の歯磨きが特に大切です。

歯みがきの時間を決めて、習慣化しましょう。仕上げみがきをするときは、歌を歌ったり楽しいと感じる雰囲気を作ってあげましょう。磨いたあとは、たくさんほめてあげましょう。



仕上げみがきを  
お願いします

## 10月感染症発生状況

- \*手足口病・・・2名
- \*溶連菌感染症・・・2名
- \*RSウイルス感染症・・・1名

## 来月の保健行事

- \*乳児身体測定(0~2歳児)・・・18日(月)
- \*幼児身体測定(3~5歳児)・・・15日(金)

