

ほけんだよ11月

令和2年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

風が冷たくなって、本格的な冬がもうすぐそこまで来ています。季節は秋から冬へと進み、朝晩、冷え込む日が多くなりました。寒暖差がある時は衣服の調整などで、しっかり体調を整えましょう。

歯科健診



11月5日は、歯科健診があります。口腔内の状態や歯の状態を入念に診察して頂きます。健診当日の朝は、しっかりブラッシングして登園してきてください。当日、3～5歳児の幼児クラスは歯科衛生士さんによる歯磨き指導があります。感染症対策を講じて、模型等を用いての指導があります。9:30～始まります。

歯を大切にしましょう



*よく噛むとたくさん出る唾液は、歯の汚れを洗い流してくれます。口の中に細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり、唾液は強い味方です。

ごはんをよく噛んでしっかり唾液をだしましょう。

*甘いものをダラダラ食べていると、口の中は虫歯菌が大好きな糖でいっぱいになります。糖が口の中にあると、虫歯になりやすい状態です。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなどしましょう。



*寝ている間は細菌を洗い流す唾液がほとんど出なくなります。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えます。寝る前の歯みがきは特に丁寧にしましょう。歯が生え始めのころ、歯が少ないうちは、お湯や水で濡らしたガーゼなどで汚れを取ってあげましょう。

感染症対策

手洗い・うがい⇒外で過ごしていると、様々な細菌やウイルスが手や喉につきます。家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。鼻や口、目を触らないようにしてから、手を洗うようにしましょう。



適度に換気⇒窓を開けて、換気を定期的に行いましょう。また乾燥した空気の中では、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。

ふき掃除でかぜ予防⇒ウイルスは、咳やくしゃみ、鼻水などにふれた手を通じ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ふき掃除することで、物の表面についたウイルスを減らし、予防につなげることができます。

※新型コロナウイルス感染症及びこれからの季節、インフルエンザにも十分気をつけましょう。

来月の保健行事

- * 歯科健診…5日(木)9:30～
甲田歯科医院 甲田医師の診察
※幼児クラス：歯科衛生士による歯磨き指導
- * 乳児身体測定(0～2歳児)…16日(月)
- * 幼児身体測定(3～5歳児)…18日(水)

10月感染症発生状況

* ヘルパンギーナ・・・1名

