

ほけんだより 11月

令和3年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

風が冷たくなり、だんだんと日が短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、朝晩は冷え込む日が多くなりました。衣服の調整などで、体調に気をつけて過ごしましょう。

歯科健診



11月18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。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。

正しいマスクのつけ方⇒ウイルスの飛沫を吸い込むのを防ぎ、またウイルスの飛沫が飛び散るのを防ぎます。鼻と口をしっかりと覆い、隙間がないように顎の下まで引っ張ります。



来月の保健行事

- * 歯科健診…18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)…15日(月)
- * 幼児身体測定(3～5歳児)…17日(水)

10月感染症発生状況

- * 手足口病・・・0歳児6名、1歳児5名
- * ヘルパンギーナ・・・0歳児3名、1歳児3名
- * 溶連菌感染症・・・1名
- * 帯状疱疹・・・1名
- * とびひ・・・2名



ノロウイルスやロタウイルスは、秋から冬に流行しやすい感染性胃腸炎です。発熱、嘔吐、水のような下痢のような症状を呈します。下痢や嘔吐が続き脱水症状を引き起こす可能性もありますので、水分補給をこまめにしましょう。