



ほけんだより



令和6年 11月 ミモザはまでらこども園

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子どもたち。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思ひます。

11月8日は「いい歯」の日



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出しましょう。
- *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

仕上げ磨きを楽しくするポイント

乳幼児期から歯を健康に保つことがとても重要です。ご家庭でも仕上げ磨きをおねがいします。仕上げ磨きで虫歯を予防・早期発見することが大切です。

- *歯みがきに合わせて歌を歌ったり、「楽しい!」と感じる雰囲気を作ってあげましょう。
- *みがいた後は、たくさんほめましょう。
- *「歯みがきの時間」を決めて、歯みがきを習慣化しましょう。



感染症に気をつけよう!

気温が下がり、空気が乾燥してくると気をつけたい感染症。特に冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎、RSウイルスなどです。新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。ウイルスや細菌を寄せ付けない強い身体を作ること、予防になります。家族みんなで気をつけていきましょう。



10月感染症発生状況
*手足口病... 3名

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い身体になります。風邪に負けず、元気に身体を動かして遊べるように薄着を習慣づけましょう。

安静と休養が基本

安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦う力を助けます。身体を休めて、体力を保つようにしましょ。



◎身体測定... 全クラス
6日(水)
◎歯科検診... 14日(木)