



ほけんだより

2024年 11月 りすのき保育園 NO.9

朝晩冷えこむことが多くなりました。本格的な冬が来る前に、柔らかい日差しの下

で紅葉を楽しむのも、素敵な一日になりそうですね。風邪をひかないように気をつけてお過ごしください。

今月の予定

身体測定	20日(水)	全園児
からだの話	28日(木)	感染予防、事故防止
0歳児・幼児健康診断	29日(金)	14:00~ くるみ・どんぐりの部屋 大池先生に診察していただきます。

(前回の乳児健診を受けることが出来なかったお子さんも対象です)



秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきたいと思います。



空気が乾燥してきました。

気温が下がり、湿度が低い日が多くなりました。空気が乾燥すると、感染症も流行してきます。皮膚の乾燥、のどや鼻の粘膜の乾燥防止のため、湿度が低い日は加湿につとめ、水分補給も引き続きおこなっていきます。また、寒暖差の影響や乾燥、気圧の影響で咳が出やすくなることや、鼻水の症状が多くなり、熱をだすお子さんも少なくありません。ひどくなる前に早めに受診しましょう。お出かけの際は、体調に十分気をつけてお楽しみください。

乾燥に気づいたら 早めの対策を

- くちびるがピリピリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ



空気が乾燥しているサインです



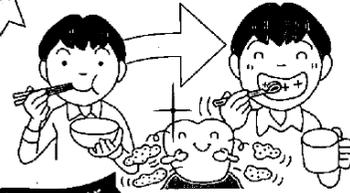
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいででは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよ



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月8日は、いい歯の日です。

6月の歯科検診で虫歯があったお子さんも治療が済んでいるようです。これから就学が近くなると、永久歯が生えてきて、奥歯にも大きな6才臼歯(第一大臼歯)が生えてきます。現在生えていなくても、既に乳歯の下で永久歯が少しずつ生える準備をしています。小さい頃から、「歯にいいことを習慣づける」と将来の宝になるでしょう。

“親子で歯の定期検診を受けてみる” “よく噛んで食べてみようか 30回ね” などこの機会に家族で、歯について話をしてみてはいかがでしょうか。

今月も元気に、登園できますように☆彡