



2025年11月号  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん豊洲フロント  
看護師 石黒

気温の低い日が増え始め、暖房器具を使い始める季節になりました。暖房をはじめると室内が乾燥して、咳などの症状も出やすくなります。保育園でも10月後半から加湿器を使い始めています。室温と湿度を調整していきましょう。

### 10月の感染症

### \*流行性角結膜炎・・・1名

全国的にインフルエンザとマイコプラズマ肺炎の発症がニュースになっていますが、区内でもインフルエンザの感染報告が増えてきています。

- \*インフルエンザの予防接種が終わりましたら、母子手帳のコピーの提出をお願いします
- \*ご家族の方がインフルエンザに罹られた場合、園にお知らせ下さい。

### 11月8日は「いい歯の日」

子どもが歯磨きをした後に、最後は大人が仕上げ磨きをしましょう。自分では磨きづらい奥歯の隙間や歯の裏側など、しっかり汚れを落として元気な歯を守りましょう。

#### ポイント①痛くしない

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛がります。上唇小帯を指で押さえて磨いてあげましょう。

#### ポイント②口を引っ張らない

奥の歯を磨くときは、口の端を引っ張らず、指で頬の内側から押してみましょう。奥歯の側面が磨きやすくなります。



### お願い

12月11日(木)に今年度2回目の歯科健診があります。前回の8月の歯科健診の結果で、まだ受診が終わっていない方は、早めに受診をお願いします。

定期健診は、11月21日(金)

14:30～です

0歳児クラスと10月の全園児健診欠席者が対象です。

### 寒冷順化(かんれいじゅんか)って?

5月のほけんだよりで暑熱順化(しょねつじゅんか)についてお知らせしましたが、この時期は寒冷順化を実践すると、冬でも快適に過ごせるようになります。寒い環境に徐々に体を慣らすことで、冷えに対する反応が和らぎ、寒さに強い体を作ることが出来ます。冬でも快適に過ごせるよう、日常生活に取り入れてみて下さい。

#### 【運動】

スクワットやお風呂上がりのストレッチなど、全身の筋肉を動かす運動を取り入れましょう。体が熱を生産しやすくなります。

#### 【外気に触れる】

寒い日でも出来るだけ外出して、体を外気に当てることで体を寒さに慣れさせましょう。

#### 【体温を保つ】

身体の「3つの首」胸首・手首・足首を温めて、体温を下げにくくしましょう。

