

ほけんだより

令和2年11月号
ゆらりん豊四保育園
看護師

11月に入り、朝夕はぐっと気温が下がり寒さを感じる季節になってきました。風邪が流行ったり、体調を崩しやすい時期でもあります。先月は寒暖の差で体調を崩す子も見られました。規則正しい生活や服装、食生活を見直して、病気に負けない元気な体を作りましょう。

11月は体に関する記念日がいっぱいです！

- 11/8** **いい歯の日**
11(いい)8(歯)の語呂合わせです。歯磨きの方法や大切さを再認識する機会にしましょう。
- 11/9** **換気の日**
11(いい)9(くうき)で換気の日です。こまめな換気で風邪を予防しましょう。
- 11/10** **トイレの日**
11(いい)10(と・いれ)でトイレの日です。家庭でも園でも、きれいなトイレを作りましょう。
- 11/12** **皮膚の日**
11(いい)12(ひふ)の日です。乾燥する時期ですので、軟膏やクリームを有効活用し、保湿を心がけましょう。

11月8日は、いい歯の日

子どもの頃からの歯磨きや食事の習慣は、その後の歯の健康を保つための大事な土台となります。

- 時間を決めて食べましょう
- 唾液力を高めましょう
唾液には歯や歯茎を守る働きがあります。よく噛んで食べることや噛み応えのある物を食べることで唾液の分泌は促進されます。唾液検査などを含んだ虫歯予防プログラムを実施している歯医者もありますので、ぜひ活用してみてください！
- 正しい歯磨き習慣のために
上手に歯磨きを続けるコツは[楽しむ]、[ほめる]、[慣れさせる]ことです。子どもが眠くなる前や機嫌が悪い時間帯は避け、決まった時間に繰り返して習慣づけましょう。
お家での仕上げ磨きや定期的な虫歯のチェックもお願いします！



～歯科健診のお知らせ～

11月17日(火) 9時から歯科検診があります。なるべく私用でのお休みは避けていただくことと、当日朝の歯磨きのご協力をお願いします。
4・5歳児クラスは染め出しによる歯磨きチェックを行う予定です。
染め出し液で服が汚れる可能性がありますので、汚れても良い服装で登園してください。

鼻水・鼻づまりにご注意を！

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こしてしまいます。

★鼻かぜが長引くときは？
ウイルス性の風邪は一般に3～5日、インフルエンザの場合でも約一週間で良くなるのが一般的です。体調が良くなったのに一週間以上鼻水が止まらない、鼻がつまるなどの症状が続くようであれば、**副鼻腔炎や中耳炎の可能性**があります。
また、よく鼻風邪になる、風邪にかかるたびに治りにくいこどもは**アレルギー性鼻炎の可能性**もあります。気になる症状がある場合には、耳鼻科の受診をおすすめします。

感染症情報

10月、園内では胃腸炎やヘルパンギーナが報告されました。また、これまでに比べて咳や鼻水、発熱の症状でお休みする子どもが目立ちました。
江東区内では水疱瘡が流行している地域もありますので、引き続き感染症対策を継続していきましょう。

0歳児健康診断のお知らせ

11月 5日(木)
13:00～予定です。

