

# ほけんだより



陽が落ちるのが早くなり、秋から冬へとバトンタッチする季節となりました。11月8日は『立冬』。暦の上でもいよいよ冬を迎えようとしています。

秋は、お散歩にピッタリ。子ども達もドングリや綺麗に色付いた落ち葉などをお土産に持ち帰り、嬉しそうに見せてくれます。秋を代表するモミジ(紅葉)とカエデですが、植物学の分類上は同じで、どちらも楓になります。では、その違いは?という、葉の切れ込みの深さで、切れ込みが深い物を「モミジ」、切れ込みが浅い物を「カエデ」と分けているそうです。因みに、モミジの語源は「もみづ」という、染め物をする際に色が変化していく様をなぞらえた言葉から。カエデの語源は何と、葉の形がカエルの手に似ているから。落ち葉を見たら、モミジかカエデかあてっこしてみても楽しいですね。

11月8日は「いい歯の日」です。「80歳まで自分の歯を20本残そう」という運動で口の中の健康を呼び掛けています。一本一本丁寧に磨く事や定期的に歯の検診に行く等歯に関心を持ち、家族みんなで歯を大切にしていきたいですね。

気温が下がって乾燥する季節になりました。この時期になると、鼻水や咳といった風邪症状を訴える子が増えてきます。しっかり睡眠をとる事で免疫力もアップします。手洗い・うがいを丁寧に行い、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 感染症情報



インフルエンザ	3名
溶連菌感染症	2名



※全国にインフルエンザの流行注意報が発令となっている他、咽頭結膜熱(プール熱)や流行性核結膜炎(はやり目)といったアデノウイルスに起因する疾患も流行中です。

※気温が低くなっていますが、子ども達は元気に身体を動かしています。厚着で身体を動かすとすぐに汗をかいてしまい、その汗が冷えると風邪をひいてしまう可能性があります。半袖かランニングの下着に薄い長袖Tシャツ重ね、上着で調整しましょう。

※気温の低下や空気の乾燥に伴い、鼻水や咳が出ている子が目立ってきました。発熱の際は、解熱後24時間以上経過し、呼吸器症状が改善するまでは登園する事が出来ません。熱がなくても咳が目立つ場合にも、出来るだけご家庭で様子を見ていただきますようご協力をお願い致します。

# ☆歯科検診:11月9日(木)9:30～ 全園児対象

9時半開始となりますので、9時までの登園にご協力お願いします。当日は、しっかり朝食を摂り、キレイに歯を磨いてから登園しましょう。また、歯の事で心配な事や気になる事等がありましたら、事前に担任または看護師までお知らせ下さい。検診結果につきましては、後日お知らせします。虫歯やかみ合わせの異常等が指摘された場合には出来るだけ早目に治療しましょう。

※今年度より担当の歯科医師が交代になりました。下記の2名になります。

高山歯科クリニック:高山忠良先生(北区浮間3-13-11/5392-5780)

金沢歯科医院:金澤喜美先生(北区上十条3-28-7/3909-0444)

# ☆歯科指導:11月20日(月)10:00～ みどり組対象

赤羽健康支援センターの歯科衛生士さんが虫歯の話や歯の磨き方についてお話をしに来てくれます。詳細は、後日みどり組にお知らせします。

## 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が自安です



むし歯を防ぐために

だらだら食べない



甘いものばかり飲まない



食べたらずみがきをする

令和5年11月1日



目の基保育園