

ほけんだより



肌に触れる風がだんだんと冷たくなり、お日様の暖かさが嬉しい季節になりました。足元には様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋の深まりと冬の訪れを感じます。

11月は旧暦で「霜月(しもつき)」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。この時期は、どんどん気温が低くなり、空気が乾燥してくる時期でもあります。空気が乾燥すると、口や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスや菌に対する防御機能が低下してしまいます。また、湿度が低くなるにつれてウイルスの活動も活発になります。加湿器などを利用して、温度だけでなく湿度にも気を使うようにしてくださいね。



感染症情報

感染性胃腸炎 4名



※乳児クラスを中心に、頻回に下痢便が出たり、回復までにかかなりの時間を要したり、といった胃腸炎様症状が流行しています。感染性胃腸炎の流行のピークは、12月中旬頃となっています。感染性胃腸炎を引き起こすウイルスの多くは、アルコール消毒に対し耐性がある為、手洗いが重要な予防策となります。排泄後やおむつ交換後、食事前には、しっかり手を洗いましょう。

※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。

※乳児医療証の有効期限が『令和4年9月30日』となっておりますので、健康カードが返却されましたら、新しい乳児医療証のコピーを貼付の上、担任まで提出をお願い致します。また、予防接種欄の見直し、追記も合わせて行っていただきますようよろしくお願い致します。

※各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まりました。今シーズンは、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。インフルエンザはここ2年流行していない事から、ほぼ抗体がなくなっている可能性が高い為、子どもだけでなく、家族全員で予防接種を受けるようにしましょう。

※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。

噛みごたえを大切にしよう

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

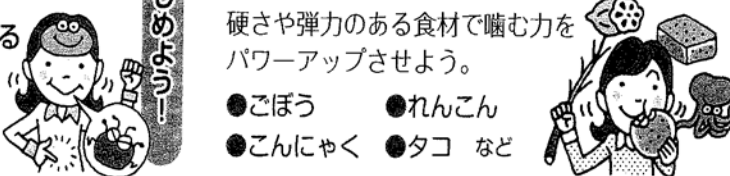
噛みごたえのメリット

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ●れんこん
- こんにゃく ●タコ など

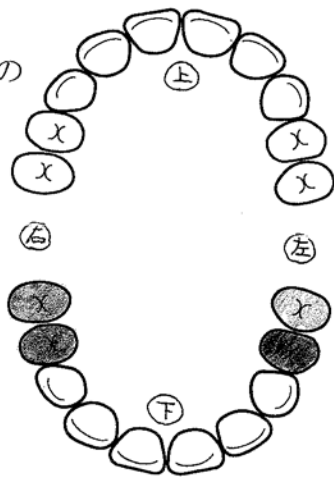


歯科検診の結果

歯科検診へのご協力ありがとうございました。検診で指摘された事項があった場合は、出来るだけ早目に治療しましょう。また、当日欠席された方は、折を見て受診をお願いします。

虫歯(虫歯になっている歯と虫歯になりかけている歯の合計)の保有率は3歳児クラスで19%、4歳児クラスで4.3%でした。5歳児クラスは全員虫歯がなく、歯医者さんも褒めていました。虫歯になっている場所としては、下の両奥歯が多かったです。(右記参照)

虫歯のない子はこの状態を維持出来るよう、虫歯のある子は早期に治療しこれ以上虫歯が増えないよう、おやつの見直しや仕上げ磨きをしていきましょう。仕上げ磨きの卒業の目安は、小学校3年生頃とされています。それまでは、親子のスキンシップを兼ねて、寝る前に保護者の方が磨いてあげると安心ですね。



令和4年11月1日