



ほけんだより



令和4年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

朝晩冷え込む日が多くなりました。寒暖差があるこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、体調管理に気をつけましょう。

11月8日は「いい歯」の日



歯を大切にしましょう

- * よく噛むとたくさん出る唾液は、歯の汚れを洗い流してくれます。口の中に細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり、唾液は強い味方です。ごはんをよく噛んでしっかり唾液を出しましょう。
- * 甘いものをダラダラ食べていると、口の中は虫歯菌が大好きな糖でいっぱいになります。糖が口の中にあると、虫歯になりやすい状態です。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなどしましょう。

仕上げ磨きを楽しくするポイント

- 乳幼児期から歯を健康に保つことがとても重要です。ご家庭でも仕上げ磨きをおねがいします。仕上げ磨きで虫歯を予防・早期発見することが大切です。
- * 歯みがきに合わせて歌を歌ったり、「楽しい!」と感じる雰囲気を作ってあげましょう。
- * みがいた後は、たくさんほめましょう。
- * 「歯みがきの時間」を決めて、歯みがきを習慣化しましょう。



感染症に気をつけよう!

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい感染症。特に冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎、RSウイルスなどです。新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。ウイルスや細菌を寄せ付けない強い身体を作ることも、予防になります。家族みんなで気をつけていきましょう。

10月の感染症で報告があった、ヒトメタニューモウイルス感染症とは、気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症をひきおこすウイルスの一種です。RSウイルスと類似した症状をおこします。



薄着で元気!

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い身体になれます。風邪に負けず、元気に身体を動かして遊べるよう

薄着を習慣づけましょう。



安静と休養が基本

安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦う力を助けます。身体を休めて、体力を保つようにしましょう。

10月感染症発生状況

- * 突発性発疹・・・1名
- * 手足口病・・・1名
- * ヒトメタニューモウイルス感染症・・・1名

