

ほけんだより11月



秋の深まりとともに、だんだんと朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、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、かぜに負けないじょうぶな体づくりを心がけましょう。



厚生労働省と日本歯科医師会は「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。一度虫歯になり抜いてしまった歯は2度と生えてきません。丈夫な歯を残すためにも食後の歯磨きを忘れずに栄養と健康に気をつけて生活しましょう。

虫歯予防4つのポイント



食べたらかみか習慣を

食後30分以内にみがぐことで、菌の繁殖を抑えます。



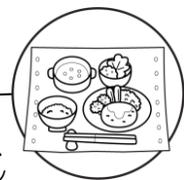
規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



バランスの良い食生活を

バランスの良い食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒にとることで吸収しやすくなります。



定期的に歯科検診を

虫歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。

歯科検診の結果について

先日の歯科検診の結果は下の表に記した通りです。虫歯があるお子さんは、早めの治療をお願いします。歯並び、咬み合わせが悪いと咬む力が弱く、消化不良を起こしたり、アゴの骨が非対称に成長する為、ゆがんだ顔立ちで成長してしまいます。指摘を受けたお子さんは早めにかかりつけ医に相談してください。

	ゆり	ばら	もも	さくら	つぼみ	
					1才	0才
異常なし	16	18	16	18	15	13
虫歯	6	6	3	8	3	0
咬合異常	2	3	1	2	3	0

10/26(水)実施133人

※歯科検診は集団検診であり、限られた時間で検診するため、まれに誤診が発生することがあります。また、検診は治療ではありませんので、かかりつけの歯科で定期的に診察を受けてください。

上靴の使用について(ゆり・ばら・もも組)

11月14日(月)より、ゆり・ばら・もも組さんは室内では上靴で過ごしますので、足に合った上靴を準備していただきますようお願いいたします。(戸外では全園児、靴を履いて過ごします。) また、上靴は週末に持ち帰り、洗ってから週明けに持ってきて頂きますようお願いいたします。

尿検査の結果について

保育園での尿検査は腎臓病などの病気を早期に発見して、早く治療することを目的としています。先月行った尿検査で異常が見つかった場合には、早めにかかりつけの病院で診察を受けていただきますようお願いいたします。

動きやすい服装で薄着の習慣を!

子ども服もとってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」「自分で着脱できる」ということを優先していただきたいと思います。これから訪れる冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!

ワクチンの接種が一番の予防法!

子どもの場合は1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たたないと効果が現れないので可能であれば12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただし、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談して下さい。

※必ず発病を防ぐというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症をおこしたりするリスクを減らすことができます。

だいじょうぶ? 鼻水・鼻づまり

園で鼻水の出ているお子さんが目立つようになってきました。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、ほかの病気の原因になることがあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めに病院で受診しましょう。また、家庭で鼻水が出たらすぐに拭き、鼻をかむときはゆっくり片側の鼻の穴を押さえながら少しずつかむようにします。

いっぺんにかむと鼓膜に圧力がかかり中耳炎の原因になることがあります。



11月の行事予定

- 11月1日(火) ゆり組防災センター見学
- 11月7日(月) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 11月8日(火) 身体測定(未満児)
- 11月11日(金) 劇団杉の子観劇会
- 11月13日(日) 福岡マラソン2016
- 11月14日(月) 上靴使用開始(以上児)
- // ゆり組午睡なし開始
- 11月15日(火) お誕生会
- 11月19日(土) 避難訓練
- 11月25日(金) 小発表会(お弁当の日)
- // お布団洗濯日