

ほけんだより 11月

秋の深まりとともに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大きいと体調を崩しやすくなります。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こころがけましょう。

インフルエンザのシーズンです！

これからの季節、猛威をふるうインフルエンザが全国的に流行しはじめています。今年は例年より流行が早くなるとの報告もありますので、早めに予防接種を受けていただきますようお願いします。

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。

気候のよいこの時期に予防接種を受けましょう！

今年は全国的に風疹が成人の男性を中心に流行しているようです。女性は比較的予防接種を受けている方が多いため少ないようですが、妊娠初期の妊婦さんが感染すると胎児も感染し、とても危険です。ご主人から奥さんにうつすケースも多いようですので、心配な方は抗体があるかどうか病院で調べることが可能です。麻疹風疹とも1歳を過ぎると予防接種を受けられますので、気候のよいこの時期に早めに予防接種を受けましょう。

アタマジラミについて

先日、お手紙でもお知らせしましたが、再度シラミが流行し始めました。もし、卵が見つかった場合は、すでに幼虫や成虫になっていることも考えられますので、専用のスミスリンシャンプーにて駆除をして下さい。卵にはシャンプーは効きませんので、すきぐしで取り除くか、爪でこそぎ取るか、または毛元から切ってしまうましょう。シラミをひろげないためには、保護者の方の協力が必要です。大変かと思いますが、お子さんの頭をチェックしていただき、卵が見つかった場合は、必ず担任に知らせていただきますようお願いします。

11月の行事予定

- 11月1日(木) 消防署立ち合い避難訓練
- 11月5日(月) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 11月6日(火) 身体測定(未満児)
- 11月7日(水) お誕生会
- 11月19日(月) 衣替え・上靴使用
- // ゆり・ばら午睡なし開始
- 11月29日(木) 小発表会(お弁当の日)
- 11月30日(金) 布団洗濯日①



11月8日は「いい歯」の日

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



食べたらかみぐく習慣を

食後 30 分以内にみがぐくことで、菌の繁殖を抑えます。

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。



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。

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済みます。



歯科検診の結果について

4 月と 10 月の歯科検診の結果を下の表に記しています。比べてみると全体的に虫歯のお子さんが増えているのがわかります。虫歯の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目にかかりつけ医に相談して下さい。

4月	ゆり	ばら	もも	さくら	つぼみ	
					1才	0才
異常なし	17	29	19	21	31	13
虫歯	4	4	1	1	0	0
咬合異常	2	1	2	1	0	0

10月	ゆり	ばら	もも	さくら	つぼみ	
					1才	0才
異常なし	13	22	16	15	28	13
虫歯	7	7	6	4	1	0
咬合異常	2	3	0	2	1	0

仕上げみがきをしましょう

子どもが自分でしっかり磨けるようになるのは 9 歳ぐらいです。5歳から 9 歳くらいは歯の交換が活発で、虫歯がしやすいので大人がしっかり口の中を観察してあげましょう。※歯科検診は集団検診であり、限られた時間で検診する為、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下さい。

上靴の使用について(ゆり・ばら・もも組)

11月19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します。