

# ほけんだより 11月

2019.11.1 ひきつほいくえん 看護師(星田)



～ 注意しましょう ～

一日の寒暖差が大きくなり、季節は秋から冬へと進み始めました。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、食事や睡眠を十分にとり、インフルエンザや風邪の予防に努めましょう。

## 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。

### 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、噛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	22	15	19	30	17	6
虫歯	13	7	5	1	0	0
咬合異常	0	1	0	0	3	0

10月	ゆり	ばら	もも	さくら	つぼみ	
					1才	0才
異常なし	22	15	15	28	19	13
虫歯	11	9	6	2	0	0
咬合異常	1	2	4	1	3	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歳ぐらいは歯の交換が活発で、虫歯ができ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。

### 虫歯予防4つのポイント



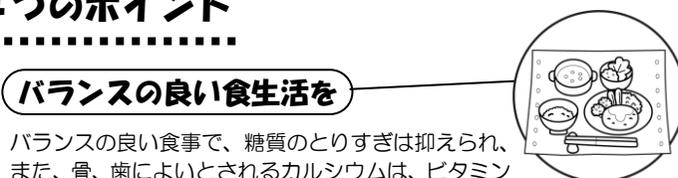
#### 食べたらかみかき習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



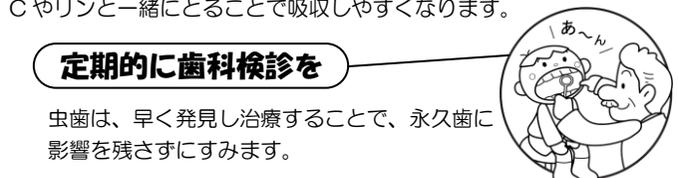
#### 規則正しい生活習慣を

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すみます。

### 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。

### RSウイルス感染症

**原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

**症状** 鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重傷化すると危険な状態になることも。

**対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

### ヒトメタニューモウイルス

呼吸器系のかぜのウイルスの一種です。生後6か月～2歳までに50%、10歳までにほぼ全員が感染すると言われています。症状は、発熱、咳、鼻水などですが、まれに喘息様気管支炎、肺炎など重症化する恐れがあるので、注意が必要です。

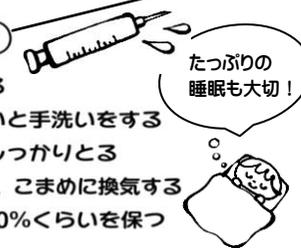
### インフルエンザのシーズンです!

#### 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、水分をしっかり取る
- 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



#### 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。

### 11月の行事予定

- 11月1日(金) 消防署立ち合い避難訓練
- 11月6日(水) お誕生会
- 11月11日(月) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 11月12日(火) 身体測定(以上児)
- 11月18日(月) 衣替え・上靴使用
- // ゆり・ばら午睡なし開始
- 11月29日(金) 布団洗濯日①
- 11月30日(土) 布団洗濯日②



### 上靴の使用について

(ゆり・ばら・もも組)

11月18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。

