11月のほけんだより

2023年11月1日
晴見保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬に向けて元気に過ごせるよう、うがい・手洗いを徹底し、規則正しい生活を送るように心掛けて、感染症を予防しましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

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週間以上経たないと効果が現れないので、接種する方は、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。急性の病気や発熱時、アレルギーのあるお子さんなどは、医師とよく相談してください。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、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もあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。ご家庭では鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

わかるかな？ 歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？
① 20本
② 24本
③ 28本

子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？
① 虫歯
② 歯周病
③ ケガ

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？
① 奥歯の溝
② 歯と歯の間
③ 歯ぐきと歯の境目

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？
① 3カ月に1回
② 1年に1回
③ 3年に1回

虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

アニマルクイズ

動物たちの最初の文字をつなげると、ある言葉になるよ。

□ナガザル　□ルパカ　□イオン　□ンコ

しっかり□□□□して、カゼをひかないようにしよう！

歯みがき

歯磨きに慣れ、毎日褒めながら、楽しんで続けることで、歯磨きの習慣を身に付けましょう。

0歳1歳　歯みがきの準備
歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ていてください。

2歳　保護者がみがく
自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは……1

かわいいコップや歯ブラシを、自分で選ばせる。

いやがるときは……2

家族でいっしょにみがく

3〜4歳　自分でみがく練習
歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

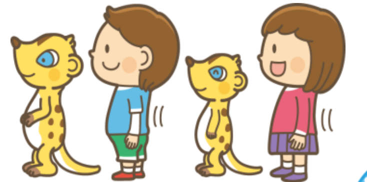
5歳　自分でみがく＋仕上げ
一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大事です。

11月のお知らせ

0歳児健診　11/2(木)9:15〜

全園児歯科健診　11/16(木) 9:30〜

欠席者の健診は後日となります。家事都合欠席は避けていただくよう、ご協力お願いします。

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。