



ほけんだより 11月号

令和5年度
あおば保育園

11月に入り朝夕は肌寒くなってきました。季節の変わり目は洋服選び・室温の調整も難しく体調を崩しやすくなります。外から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。風邪を早く治すには、ひきはじめのケアが肝心です。栄養を摂り、しっかりと体を温めてゆっくりと休ませてあげましょう。

(10月の感染状況・・・インフルエンザA型9名、新型コロナウイルス感染症2名、手足口病7名、アデノウイルス1名)



厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通した歯の健康づくり」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。一度むし歯になり抜いてしまった歯は、2度と生えてきません。自分の歯を残すためにも食後のみがきを忘れずに栄養と健康に気をつけて生活しましょう！

●歯ブラシ選びの基準としては、毛が平良に揃って毛先が荒くないものを選びます。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

家族みんなで ガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

内科・歯科検診のお知らせ

★ 内科検診 → 11月 8日(水)15時半～

★ 歯科検診 → 11月15日(水)11時～

お子さんの成長や健康を知る大切な検診ですので、当日はお休みのないようお願いいたします。お休みした場合は、指定の用紙を持って、「山田小児科」・「みきお歯科」を受診していただきます。

