



ほけんだより 12月号

令和5年度
あおば保育園

12月に行われるお遊戯会に向けて子ども達のかわいい歌声が園舎をにぎやかにしている今日この頃です。日中は陽ざしがさすど温かいです、日が暮れるとグッと冷え込み気温差も大きく体調を崩しやすい時期です。手洗いうがいを心掛け、栄養と睡眠をしっかりとり、お遊戯会本番に向けて体調管理に気をつけていきましょう。

(11月の感染状況…インフルエンザA型 1名)

鼻水・鼻づまり

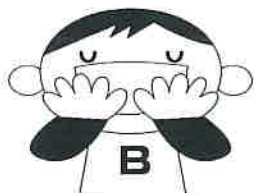
鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

鼻水…鼻を通る空気の色さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。

この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。

鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

乳児の歯ブラシ

6か月前後になると歯が生え始める時期です。この時期から歯磨きの練習を徐々に行っていきます。最初は、ガーゼで優しく拭うように歯を磨いてあげましょう。又、食後は飲み物を飲ませて食べかすを流すようにしましょう。上下の歯が生えてきたら赤ちゃん用の歯ブラシを握らせ、大人が手を添えて磨いてあげます。自分でみがけるよう練習し、ブラシになれさせ子どものきれいな歯を守りましょう。



おしらせ

11月に行われた歯科検診の結果のお知らせです。むし歯のある子(治療済みは除く)

・0歳児(0人)・1歳児(0人)・2歳児(0人)・3歳児(0人)・4歳児(3人)・5歳児(2人)
計5人。

歯科検診の結果で、むし歯のない子、むし歯の治療が終了した子には、3月に賞状と歯ブラシをプレゼントします!(1才児以上)

虫歯があった子も治療が終了し治療証明書を園に提出すると、3月に賞状と歯ブラシをプレゼントします。

