



ほけんだより

11月号



令和5年11月1日
粉河保育園
看護師 山田昇子

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい・手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

虫歯は虫が作っている！？



0歳から歯磨きの習慣を 11月8日は「いい歯の日」

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。

歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者

口の周りを触れることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。



お腹の風邪＝ウイルス性胃腸炎！！

先月はもも組で下痢症状の子どもが数名いました。これからの季節気をつけていきたいのは「ウイルス性胃腸炎」です！！



下痢症状があり、病院を受診して、**お腹の風邪**ですねと言われる方も多いと思います。ウイルス性胃腸炎にはノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどがあります。感染により拡大するものがほとんどです。



保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)にも24時間以内に複数回の水様便がある、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、下痢と同時に体温がいつもより高いなどの症状がみられる場合は登園を控えるのが望ましいとされています。

下痢症状がある場合は、上記を目安に子どもの体調を整えていただきたいと思います。ご協力よろしくお願い致します。



MRの追加接種を受けましょう

6月のほけんだよりでもお知らせしましたが、年長児さんはMR(麻しん・風しん混合ワクチン)の2回目の接種時期です。まだ未接種の方は、令和6年3月31日までに追加接種を受けましょう。

