



# ほけんだより 11月号

2019年11月1日 おひさま岡町保育園 分園

秋が深まり、寒さを感じる日も増えてきました。運動会では、大きなケガもなく、日ごろの取り組みの成果をおもいきり発揮でき、心も身体も強くなった子どもたちを見て嬉しかったです。これから、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行る時期に入りますが、ウイルスに負けないように気を付けていきましょう。

## 正しい手洗いでウイルス撃退

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが心配される時期になりました。これらの感染症から自分を守るために子どもたちへ手洗いについて説明します。感染者の唾液、鼻水に含まれるウイルスが手を介してばらまかれ、感染が拡大します。トイレのあとや、食事前でさえ、つつい手洗いを忘れてしまう子もおられます。家でも、手洗いが習慣になるよう、子どもたちにどういふうに洗うか聞いてみてください。



### 咳エチケット

咳やくしゃみをする時ウイルスは3~5メートルほど飛ぶと言われています。ウイルスを飛ばさないためには、咳・くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を覆うか、もしくは自分の腕で口を覆って、周囲の人を避けてみましょう。(手で押さえると触ったところにウイルスをつけることになるので、手で直接覆うことは避けましょう) ウイルスをもらわないためには、まず上記の手洗いをこまめにして下さい。

10月の感染状況  
とびひ 1名

## 11月8日は「いい歯の日」

自分で磨く習慣はついている子どもたちですが、まだまだ磨き残しが多いです。磨き残しがあると24時間で歯垢となり、虫歯が作られやすい口腔環境になります。

1日1回は大人が必ず仕上げ磨きをして下さい。



### 仕上げ磨きのポイント

- ・歯ブラシは、できるだけヘッドが小さいものを選びましょう。
  - ・膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
  - ・鉛筆を持つように歯ブラシを持って、優しい力で細かく動かし磨きます。
  - ・歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間、歯の裏は丁寧に磨きます。
  - ・前歯は歯ブラシを90°にあてて、歯と歯ぐきの間は45°にあてて磨きます。
- (上唇小帯が長い子は、歯ブラシが当たると痛いので、上唇小帯に当たらないようにして下さい)
- ・鼻呼吸ができていない子は口に物をためることが苦手で、歯磨きを短時間で終わらせてしまう傾向にあります。歯磨き粉を使わず、途中で唾を捨てるなどして下さい。



## 11月の予定

- 1日 8日 検尿 (詳細は10月28日に別紙で配布してます)
- 7日 歯科衛生士による歯磨き指導※
- 20日 眼科検診 13:30~
- 11~15日 からだの日(手洗い・咳エチケット)



※7日の歯磨き指導は、4、5歳は歯の染色をするので、汚れてもよいフェイスタオルと洗濯ばさみ2つ、手鏡をもってきてください。※染色液にアレルギーのある方は、事前に伝えて下さい。