

ほけんだより

2020年11月

友田保育園

11月は紅葉の季節、朝夕はぐっと気温が下がり肌寒く感じるようになってきました。

寒さに負けず元気に遊び、十分な休養と栄養バランスのとれた食事で体の免疫力を高めましょう。

先月の子供たちの様子

10月は、流行性の感染症の発病はありませんでした。

発熱や咳、鼻水、鼻づまりなどの風邪症状や体調不良、下痢でお休みのお子さんがいました。



インフルエンザ流行の季節を迎えます

★ インフルエンザ (新型コロナウイルス感染症) が同時に流行すると言われています。

《症状は、発熱のほか様々な症状が考えられるので、見分けがつきにくい思われます。》



※ 感染経路

- ・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」
- ・ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

※ 予防対策

①インフルエンザの予防

- ・ワクチン接種は、子どもの場合、2回接種が標準です。

接種は早めに済ませましょう。



※予防接種を受けた時は、「予防接種報告書」を担任に提出してください。

②こまめな手洗い(流水と石けん)

③手指のアルコール消毒

④マスク

⑤咳エチケット

⑥3密を避ける

⑦その他：室内の適度な加湿(おおむね湿度50～60%)

清潔…入浴、洗顔、歯みがき、爪切り、鼻をかむなど

⑧換気の悪い 密閉空間	⑨多数が集まる 密集場所	⑩間近で会話や 発声をする 密接場面
×	×	×

※受診する時は ▷▷ クリニックに症状を電話で伝え、指示どおりに受診しましょう。



11月8日は、「いい歯の日」です

○むし歯にどうしてなるのかな？

口の中のむし歯菌が、糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。

○時間を決めて食べることがむし歯を予防します。

○唾液は歯を守ってくれます

唾液の分泌量を増やすために、よく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べると、こんなことがあります。 だ液が口の中をキレイにして、むし歯や歯周病を防ぎます

- ・満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ脳の働きを活性化します。
- ・消化を良くして、栄養の吸収を助ける

○しっかり歯みがきをしましょう。

寝る前の歯みがきを忘れないでね

だ液がたくさん出るので
むし歯予防に