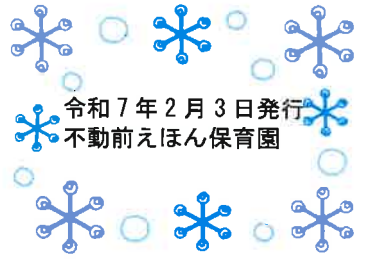




2月のほけんだより



令和7年2月3日発行
不動前えほん保育園

例年1番冷え込む頃となり、寒暖差の大きい日々が続きます。感染症流行しやすい時期です。引き続き、保育園とご家庭で協力しながら対策を行っていききたいと思います。お気づきの点がありましたら、いつでもお声かけください。



★感染症対策★

感染症が流行しやすい時期です。現在も十分に実施されていると思いますが、再度ご確認ください。

① 登園前には健康観察を！

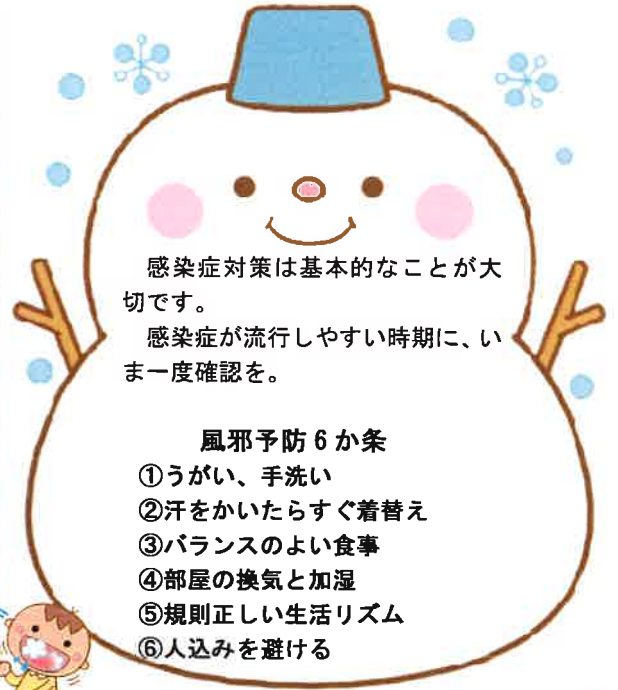
検温に加えて咳・鼻水・食欲など、朝の短時間では判断が難しい場合もありますが、体調が悪いと思ったら念のためお休みも検討しましょう。乾燥もあり咳が出やすい時期ですが、感染拡大予防のためにも早めの受診をお願いします。

② 手洗い・うがいを！

登園時、子どもの手洗いも定着化しました。引き続き、保護者の皆様の手洗いのご協力をお願いいたします。

③ 早期に情報共有を！

園児の健康状態とともに、同居する家族で感染症と疑われる症状が出現している場合も、保育園までお知らせください。園児の感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



感染症対策は基本的なことが大切です。

感染症が流行しやすい時期に、いま一度確認を。

風邪予防6か条

- ①うがい、手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人込みを避ける



★歯の健康について★



口腔内の衛生は、感染予防にもつながります。ご参考ください。

むし歯予防のポイント

① おやつとの与え方

おやつは補食であり「おやつ=甘いもの」ではありません。
⇒時間・量を決め、組み合わせを工夫しよう。
砂糖の入った飲料水も要注意です。

② かかりつけの歯科医院をもとう！

定期的にチェックしてもらい、怖くない歯医者さんを体験しておこう。歯科医院も、十分な感染症対策がなされています。感染状況もふまえ、ご検討ください。

③ 1日1回は、仕上げ磨きを！

歯磨きを嫌がる多くの場合、時期が来ればウソのように歯磨きができますよ。

怖い顔？痛かった？何が嫌だったか話ながら、楽しいスキンシップの時間になればいいですね。

④ 子どもたちには大人が歯磨きする姿を見せることが大切です。家族みんなで歯磨き習慣を。

歯並びのポイント

今の時期にできる歯並びをよくするための予防法やクセの改善はあるのか？と質問をいただきます。

1番大事なのは「噛むこと」です！！

永久歯の幅は、乳歯の1.2倍あります。そこで、乳歯にすき間がないと、永久歯の歯並びが悪くなるのです。自分の永久歯の幅にぴったり合ったアゴを作っておかないと、歯がきれいに並べないのです。噛むことで、アゴは発育します。噛むためにはきちんとお腹がすき、噛む意欲ももてる。美しい歯並びのためにも、3度の食事がきちんと食べられることが大切です。<規則正しい生活習慣を身につけよう>

① 姿勢を整える。

姿勢の負担は歯並びに影響します。猫背は出歯や受け口の歯並びになりやすいです。

② 口を閉じて鼻で呼吸する。

ポカーン口は頬や唇、舌のバランスが崩れます。前歯が開いた歯並びになりやすいです。

③ 口のクセをつけない。

指しゃぶりなどの口のクセが長く続くと歯並びが乱れ、アンバランスな成長になってしまいます。

指しゃぶりで出歯に、爪を噛むことで横方向にズレた歯並びになりやすいです。

④ 乳歯の虫歯を予防する。

乳歯の形が崩れると歯並びも乱れます。

