ほけんだより

令和７年 11 月 1 日
インターナショナル
不動前えほん保育園
看護師

当園では 10 月の運動会前後からインフルエンザウイルスが猛威を奮い感染が拡大しました。今後、感染予防にさらに留意して努めていきたいと考えております。10 月の後半から一気に秋模様になり、寒さを感じる季節となりました。感染に対する対策は十分に実施されているご家庭も多いと思いますが、これから本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直し、冬に向けて健康的な生活を心がけていきましょう。

今月の保健行事予定

11/12(水)10 時開始
発育診断
対象：0～5 歳児

園医が来園します。当日の登園は 10 時までにお願いします。

11 月 8 日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。
甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！
「食べたらみがく」を基本に、きれいにみがけているか、歯みがきチェックや仕上げみがきを行いましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をせず、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買い与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

ストップ！感染症

感染症の予防の基本は「うがい・手洗い」です。石けんでの手洗い、がらがらうがいを習慣づけられるようにしましょう。
はなみずき組・かえで組・いちょう組・けやき組に「手洗い教室」を行い「手をたたきましょう。」の歌に合わせて手洗いを行いました。
また、規則正しい生活・・・早寝早起き、朝ごはんをしかっり食べる、外で元気に遊ぶ、好き嫌いのない食生活を心がけることで、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることになり大きな予防になります。
肌着の基本は半袖で汗を吸収しやすい素材にし、ヒートテックの下着や裏起毛のトレーナーは、子どもは新陳代謝が活発なためかえって汗をかきやすくなってしまいますので、状況に応じて着せましょう。