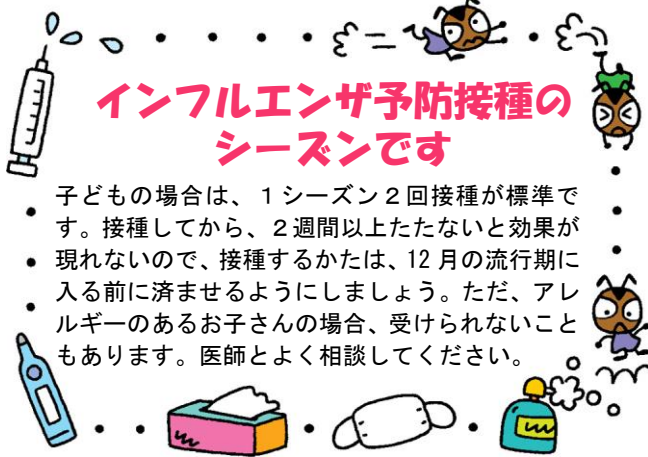


# 11月のほけんだより


2020年11月1日  
南ヶ丘こども園  
看護師：金森光代

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜなどをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、早寝早起き、三食しっかり食べる、手洗い・うがいをしっかりと、健康な体作りを心がけましょう。



## インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



## だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

## 歯科健診の結果について

虫歯の罹患者は、たんぼぼ組で24人中3人、すみれ組は30人中6人、さくら組32人中7人、ゆり組29人中10人です。虫歯は3歳頃から急に増える傾向にありますので、この時期、歯磨きの習慣、食生活が大切になってきますので、注意しましょう。

### 【さかもと先生からひとこと】

- 寝る前の仕上げ歯みがきが大切です。
- おやつ後はうがいだけでもしましょう。食後お茶を飲ませるのもよいです。
- しっかり噛み、唾液の分泌を促すことが大切です。
- 乳歯の虫歯は、いずれ永久歯にはえかわるので大丈夫とされている方もいますが、歯並び、歯のかみ合わせにも影響が出てきますので、早めに治療しましょう。