



ほけんだより 11月号

令和3年11月5日
荒川区立汐入こども園
園長 大山 祐子
看護師 大熊 トシ子

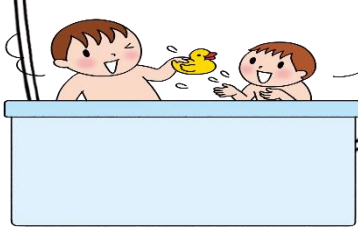
朝晩の気温差が大きくなり、木々の葉も赤や黄色に染まり落ち葉が風に舞う季節になりました。気温が下がり空気が乾燥してきたため、鼻水や咳のかぜが増えています。1時間に1回は換気を心掛けて空気を入れ替え、手洗いうがいなどで予防しましょう。引き続き、感染症対策にご協力をお願いします。

秋冬のスキンケア

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まります。みずみずしく見える子どもの肌も乾燥しやすく、汚れなどの刺激で、すぐに荒れたりかぶれたりします。

加湿器などで、室内の湿度調節を行い、入浴では、刺激の少ない石鹸やボディソープをよく泡立てて洗いましょう。肌が乾燥気味で湿疹などがある場合は、ボディタオルは使用せず手で洗いましょう。

保湿クリームなどは、入浴後が最も効果が高いと言われています。寝る前に、子どもの手や関節の内側に塗ってあげましょう。



ウィルス性胃腸炎について

毎年秋から冬にかけて流行することが多く感染力が強いので注意しましょう。

【**症状**】 激しい吐き気や嘔吐、下痢、腹痛発熱が伴う場合もある。☆登園証明書が必要。

【**脱水症状に注意**】

吐き気が治まってから、イオン飲料などを少しずつ飲み、安静に過ごし胃腸を休める。

【**吐いた場所の消毒**】

- ① 換気をする ② マスク・使い捨て手袋をつける ③ 使い捨てタオルと塩素系漂白剤などで消毒する。④ ポリ袋に入れ、密封し捨てる。④ 汚れた衣服は、熱湯につけ家族と別に洗濯をする。

【**幼児の水筒について**】

・水筒の吸い口や水筒の中底に汚れがついています。毎日ゆすぐだけでなく、漂白やストローの交換などご協力をよろしくお願いします。



秋の歯科検診の結果

健診結果を配布しました。むし歯などがあつた子どもは、受診は済みましたか？

3歳まではむし歯がほとんどなく、4歳になるとクラスの1/3に前歯や奥歯にむし歯や、歯が汚れていると言われました。

また、指しゃぶりや鼻づまりで口を開けていることが多い子は歯並びやかみ合わせで受診が必要と言われました。

むし歯になると治療に時間がかかることがあります。歯が生えそつた2歳位から、3~4か月毎に定期的に歯科にかかり、むし歯予防を相談することをお勧めします。

11月8日は いい歯の日！

こんな環境がむし歯になりやすい

- 乳歯は生え変わるからむし歯は気にしない
- 園以外では、健診を受けていない
- 子どもが嫌がるので歯磨きをしていない
- おやつやの量や時間を決めていない
- 冷蔵庫には、乳酸菌飲料やジュースがある
- いつでも、こどもが取り出して飲める。
- 子どもが泣くとお菓子をあげてしまう

いくつつきましたか？

2つ以上で要注意です。

この機会に生活習慣を見直してみよう。はみがきカレンダーを2~5歳児クラスに配布しましたので、ご利用ください。

