



# ほけんだより



落ち葉やどんぐり拾いなど、お散歩が楽しい季節を迎えました。  
 気温が下がり、空気が乾燥してくると感染症がはやりやすくなります。  
 うがい、手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、  
 ウィルスを寄せつけない生活を心がけましょう。



先月は肌をめぐるトラブル（とびひ・毛囊炎・あせも・湿疹など）がみられるお子さんが  
 例年より多くみられました。毎日の肌の清潔と保湿ケアをこころがけ、悪化しないために  
 症状がある方は早めに皮膚科に受診するようにしましょう。

また、幼児クラスの健診時には姿勢の悪さを指摘されるお子さんがみられています。  
 ご家庭におかれても、良い姿勢を意識づけられるようお声かけをお願いします。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌  
 には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさな  
 になってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的な  
 ケアをしてあげてください。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に  
 湿り気があるうちに使うと、  
 角質層に水分を閉じ込めら  
 れるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いて  
 いたらきれいにふいて。  
 おふろではごしごしこす  
 らず、せっけんを泡立て  
 て優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素  
 材がお勧め。ポリエステル  
 などの合成繊維は静電気を  
 起こしやすいため、皮膚を  
 刺激してかゆみのもとに。



## 背すじぴん! で 元氣!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。  
 でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発  
 に働いてくれません。また、乳幼児期は  
 背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大  
 切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、  
 よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。  
 背すじぴん! は気持ちいいばかりでな  
 く、健康にもよい影響を与えるのです。



注!

～幼児クラスの保護者の方へ～

10月に行った視力検査結果で「C」・「D」  
 判定のおさんは眼科を受診するよう  
 にしましょう。受診結果は保健までお声  
 かけをよろしくお願いします。

## 10月の感染症（健康状況）

- 発熱・・・16名
- とびひ・・・2名
- 気管支炎（入院）・・・1名
- 咳・鼻水・・・10数名
- 下痢・・・9名
- 嘔吐・・・2名
- ものもらい・・・1名（10/26現在）



# 11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間」です。



●SIDSは何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です●

## 窒息事故防止のために ☆

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS）のほか、窒息などによる事故があります。

- ベビーベッドに寝かせ、  
柵は常に上げておきましょう
- 口や鼻を覆ったり、  
首に巻き付くものは置かない  
ようにしましょう
- 敷布団・マットレス・枕は固めのものを、  
掛け布団は軽いものを使いましょう

## 発症リスクを低くするポイント

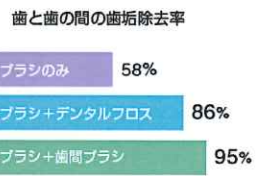
- 1歳になるまでは  
あおむけに寝かせる 
- できるだけ母乳で  
育てる 
- 保護者らは、たばこを  
やめる 



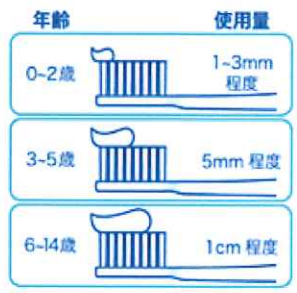
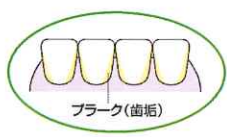
## 11月8日は「いい歯の日」です♪

小さいうちから歯を大切にすることは、成長するにつれとても大事なことです。仕上げは必ず大人の手でやりましょう！


歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくい  
ため、プラーク（歯垢）が残りやすく、むし歯や  
歯周病がが発生しやすい場所です。  
効率よくお手入れをするためにも、毎日のケア  
に歯と歯の間のお手入れも取り入れましょう。

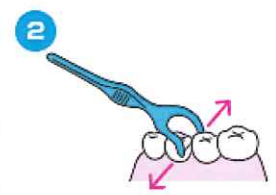


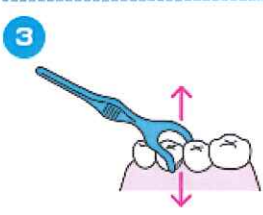
山本地 日歯周誌 1975年を改題

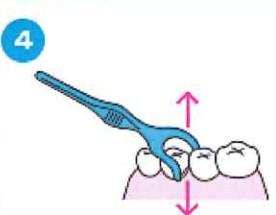


### ★デンタルフロスの使い方★

- 

鏡で確認しながら歯と歯の間にデンタルフロスの糸の部分当てます。
- 

ゆっくりと小さくノコギリを引くようにしながら入れます。このとき、勢いよく入れると歯肉を傷付けてしまうので注意しましょう。
- 

前の歯の面  
中まで入ったら、歯の面に沿わせて上下に動かしながら前と奥の歯の両方の面のプラークを取り除きます。
- 

奥の歯の面  
ゆっくりと小さく動かしながら取り出します。

(引用) 歯と歯の間のケア方法 | 歯と口の健康研究室 | ライオン歯科衛生研究所 (lion-dent-health.or.jp)