

# ほげんだより 11月

太陽の子保育園平成28年11月

インフルエンザ対策と言えば？うがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は、歯みがきも有効だと知っていますか？インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう最近が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の季節。そろそろ呼ぼうにも本腰を入れましょう。

## 11月8日は「いい歯」の日

厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。

一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気をつけて生活しましょう。



### 薄着で皮膚に刺激を!

- △ 寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでからランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。



### 園でも家庭でも (ぜんそく対策)

- 保育室などをきれいに掃除し、アレルギーの原因となるものを取り除きましょう。
- ほこりやダニの住みかになりそうなものは、なるべく取り入れないようにしましょう。
- 発作が起きたら慌てずに、呼吸のしやすい楽な姿勢にし、背中を軽くたたかすなどしてあげましょう。
- 痰が出るので、水を飲ませて痰を出せるようにしましょう。
- 子どもの精神的安定のため、声をかけたり、だっこしてあげましょう。
- 呼吸が激しいときは、急いで医師の診断を受けましょう。

### 0歳児健康診断

11月9日(水)  
15:00~  
手洗い指導  
幼児組対象です。

### 10月の感染症

突発性発疹・・・2名  
手足口病・・・1名  
下痢・・・・・・・5名  
インフルエンザも流行する時期です。手洗いうがいをしましょう。

### かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

**ビタミンA**  
鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

**ビタミンC**  
粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

### 首浮き輪の事故が増えています

首掛け式浮き輪(首浮き輪)を使用した乳幼児の溺水事故が増えています。

**事故事例**  
首浮き輪をつけた子どもを浴槽に入れ、母親は1分くらい浴室を出た。戻ると、子どもが首浮き輪から抜け、うつ伏せの状態で見失っていた。

洗髪中やミルクを準備している間などほんの数分、目を離した際に事故は起きています。お風呂に入っているときは、一瞬でもお子さんから目を離さないようにしましょう。

### 「なぜ？」に耳を傾けて

3~4歳になると始まる「なぜなぜ」期。次から次にやってくる質問に、どう答えたら良いの？と困ってしまうことはありませんか？  
大切なのは「新しい事を知りたい！」と思う気持ちに向きあい、優しく、ていねいに答えることです。  
「こう決まっているの！」と怒ったり、質問を笑ってはいけません。  
すぐに正しい答えを言えなくても、わからないことは、辞書や本と一緒に調べてみるのも良いですね。  
忙しい時には「もう少しあとでね」と約束をしましょう。