



11月のほけんだより

令和2年11月1日
あいせん保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差が激しいと、風邪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、風邪に負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

歯科検診の結果



10月15日、園医の小林先生による歯科検診がありました。未処置の虫歯があった園児は乳児クラス0名、ほし組1名、つき組3名、うちゅう組1名でした。小林先生は、虫歯は予想より少なかったものの、咀嚼の力が弱いお子さんが多くとお話していました。前歯でかじる事ができず口いっぱい入れてしまったり、飲み込むまで時間がかかったり、舌がうまく使えないことで食べ物と唾液がミックスできず汁物で流し込んだりする子が増えているようです。噛む回数が減ると顎の骨も小さくなります。噛む事の大切を感じられるよう、毎日の食事で少しずつでも意識していけたらよいですね。

また、子どもが一人で歯みがきが出来ているように見えても、実際はほとんど磨けていません。10~12歳頃までは仕上げ磨きをしてあげましょう。

風邪の予防

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。「風邪は万病の元」といいますが、風邪という病名はなく、ウイルスによる感染症の一種です。風邪予防には、なんとといっても「ウイルスを体内に侵入させないこと」が大切になります。予防のため次のようなことに気を付けましょう。

- ① マスクの着用
- ② 人込みや繁華街を避ける
- ③ 室内では適度な湿度を保つ
- ④ 手洗いの励行
- ⑤ 十分な休養
- ⑥ バランスの良い食事
- ⑦ 身体を冷やしすぎない

湿度 60%



インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬インフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。10月25日までは65歳以上の高齢者を優先的にワクチン接種をするよう厚労省からお知らせがありました。10月26日からは一般の方も接種できるようにになりましたが、乳幼児や持病のある方は早めに接種できるようスケジュールを立てたほうが良いですね。



手洗いのすすめ



手を洗わない場合、100万個のウイルスが手に残っています。流水で洗い流すだけでも1%の1万個に、さらにハンドソープを使うことでウイルスの量を著明に減らすことができます。



手洗いの時間・回数による効果



手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒 もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100万個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

10月の健康情報

突発性発疹 1名

発熱、鼻水、咳の園児が増えています。依然として新型コロナウイルスが流行しています。インフルエンザも心配な時期になりました。体調管理には注意しましょう。