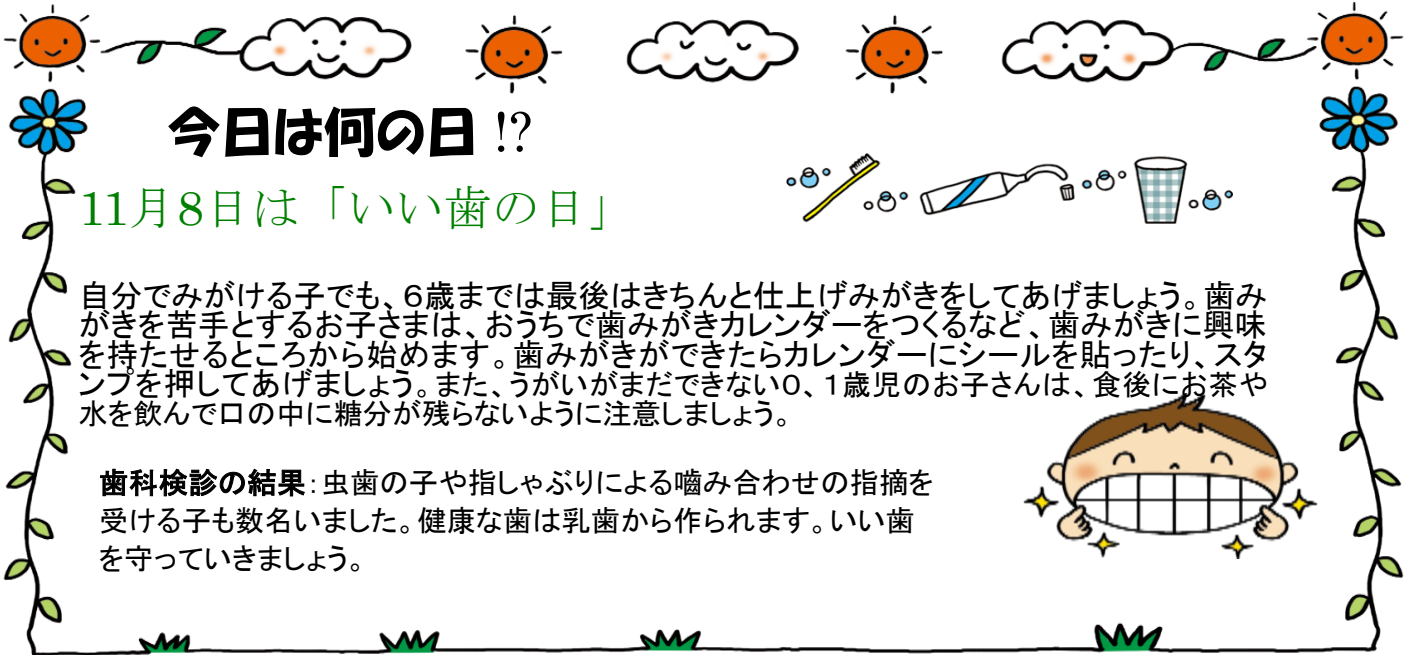




ほけんだより 11月号

令和4年10月21日
そらまい守谷保育園

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。今年はインフルエンザの流行が警戒されています。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」



自分でみがける子でも、6歳までは最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。また、うがいがまだできない0、1歳児のお子さんは、食後にお茶や水を飲んで口の中に糖分が残らないように注意しましょう。

歯科検診の結果:虫歯の子や指しゃぶりによる噛み合わせの指摘を受ける子も数名いました。健康な歯は乳歯から作られます。いい歯を守っていきましょう。



スキンケアをしましょう!

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。肌が乾燥すると、うるおい不足からカサつき、悪化すると痒みや痛みを伴うようになります。痒みを我慢できずに掻いてしまうことがあるので、肌を掻いても傷がつかないように、日頃から爪を短く切っておくと皮膚トラブルを予防できます。

肌が乾燥した状態が続くと、外的刺激に弱くなり、ちょっとした刺激にも敏感に反応するようになります。子供の肌を乾燥から守るには、湿度調整を行い、保湿ケアをしっかりと行いましょう。子供の肌はとてもデリケートなので、保湿剤も添加物を抑えた低刺激タイプを選ぶとよいでしょう。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

インフルエンザは感染力が強く、初期症状は強い寒気、悪寒、頭痛があります。また、かぜは徐々に熱が上がりますが、インフルエンザは急激に高熱(39~40℃)がでます。帰宅後や外出先での飲食の際は、手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。

