



今年も残すところあとわずかとなりました。冬は空気が乾燥するためインフルエンザなどウイルスが活発になり、感染症の流行しやすい季節にもなります。子どもたちにとってはクリスマス、お正月、と楽しいイベントが続く12月・年末年始ですが、引き続きこまめに手洗い、うがい、換気などの感染対策を行い感染症の予防に努めましょう。

<12月の保健行事>

- ・手洗い・うがい指導（たんぽぽ組～さくら組）
- ・咳エチケットの指導（すみれ組～さくら組）



★たんぽぽ組～さくら組で歯磨き指導を行いました★

○歯磨きの方法を歯の模型や人形で説明した後、日ごろ保育園で歯磨きの前に行っている「あいうべ体操」を行い、歯ブラシの持ち方や向きを意識しながらみんなで歯磨きの練習をしました。「あいうべ体操」は歯磨きの前に行っていますが、しっかりと大きな口を開けて、下を出すことで口周りや舌の筋肉が鍛えられ、口呼吸が改善したり唾液の分泌量が増え虫歯や歯周病のリスクが低下するといわれています。



○れんげ組・さくら組では「ハミガキ上手」を使用し、歯の染め出しを行いました。

歯みがきの苦手な場所はどこなのか、こどもたちと一緒に確認しました。磨き残しがあった場所を記録してお返ししています。ご確認頂き、今後の歯みがきでは特にその部分を注意して磨いてみて下さい（今回、染め出しの液体を口に含む事が苦手で、実施できなかったお子さんもおられます）また、染め出しの液体は、ドラッグストア・スーパーで販売されています。楽しみながら、磨き残しのチェックができるので、ご家庭でもお子さんと一緒に行ってみるのも良いかもしれません☆

元気いっぱいチャレンジカードにご協力ありがとうございました！

11/14から11/20の期間にすみれ組～さくら組で生活習慣の見直しをしていただきました。

今年度2回目の実施でしたが、いかがだったでしょうか。コメントの一部をご紹介します★

「大人も子どももメリハリがついて生活が改善されて良かったです」「テレビの代わりに他の楽しみをみつけて過ごしていました」「チャレンジ習慣は本人も意識して取り組んでいました。継続出来るようにしたいです」「本人はまだそこまで意識できていなかったですが、親が声掛けを一緒に頑張りました」というコメントがありました。ご協力ありがとうございました。身に付いた習慣はぜひ継続してみてください★

※次回は1月に実施予定です(^^)

やけどに注意！！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどでじわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさずに服の上から冷やします。範囲が広いときは早めに病院へいきましょう。

やけど

- 1 できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分に冷やす。
- 2 傷にいきおいよく当てないようにする。



- 3 衣服が皮膚にくっついているようなときは、無理にはがさないでそのまま冷やす。
- 4 冷やしたあとは、清潔なガーゼなどでおおう。薬を塗るのは禁物です。やけどがひどいときは急いで病院へ。



★SIDS(乳幼児突発死症候群)について★

SIDSは12月以降の冬期に発症しやすい傾向にあります。予防策として次のような点に注意しましょう。

- ① 赤ちゃんを暖めすぎない、厚着をさせたり、重い布団を使用したりするのは避けましょう
- ② 寝具は硬いマットを使用し、枕は使わないようにしましょう
- ③ 寝かせ方は、平らな場所に仰向けにしましょう
- ④ 寝床には、基本的には何も置かないようにしましょう



➡赤ちゃんは体温機能が未熟なので、温められていると体温も一緒に上がってしまいます。すると赤ちゃんの呼吸が止まるきっかけを作ってしまうかねません。汗をかいていないか、胸を触ると熱くないかチェックしてあげましょう。