

# ほけんだより

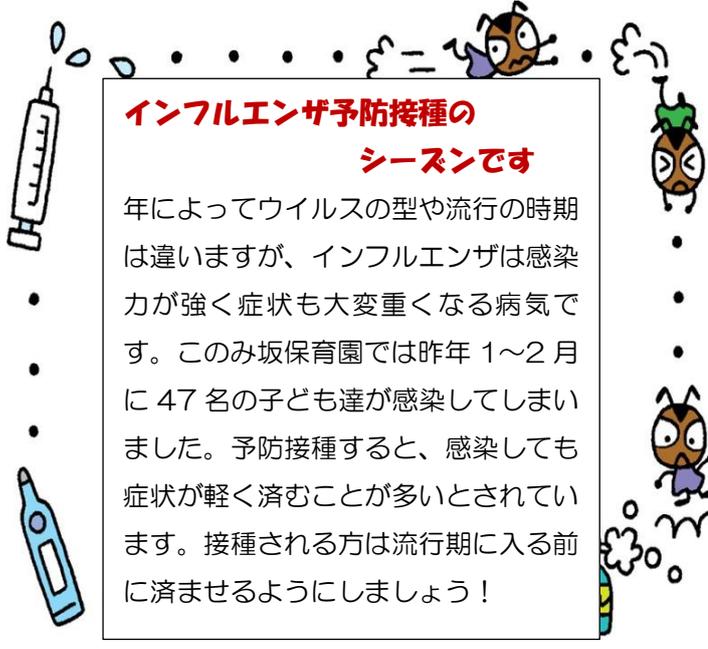


発刊者 看護師 宮原博子

朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。一日の寒暖差が激しいと、風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫なからだ作りを心がけましょう！

## インフルエンザ予防接種の シーズンです

年によってウイルスの型や流行の時期は違いますが、インフルエンザは感染力が強く症状も大変重くなる病気です。このみ坂保育園では昨年1~2月に47名の子ども達が感染してしまいました。予防接種すると、感染しても症状が軽く済むことが多いとされています。接種される方は流行期に入る前に済ませるようにしましょう！



★★★★★★★★★★

### 10月の感染症・投薬状況

<u>0.1歳児 にじ&amp;ひかり組</u>	
投薬数…	95 回
感染性胃腸炎	15名
<u>2歳児 そよかぜ組</u>	
投薬数…	29 回
感染性胃腸炎	5名
<u>3.4.5歳児</u>	
投薬数…	29 回
感染性胃腸炎	3名

★★★★★★★★★★

登園届の提出分です(11/1時点)1人で2回かかってしまうお友だちもいました。まだまだ嘔吐や下痢で早退するお友だちもとても多いです。しっかり手洗いうがいをして予防していきましょう！

\*\*\*\*\*

11/6 ほし組さんを対象に歯科衛生士さんよりブラッシング指導がありました。その中で「おうちの方に仕上げみがきをしてもらってる人〜?」の質問に、してもらっている!と答えられたお友達がとても少なく残念でした。。帰宅後のお母さんにとって、子どもが寝るまでの時間は本当にバタバタですよ。子ども達が一生使っていく大切な歯、コミュニケーションの時間にもなりますので、数分の時間を見つけて仕上げみがきを習慣にして欲しいなと思います☆

## 「仕上げ磨き」を習慣に!

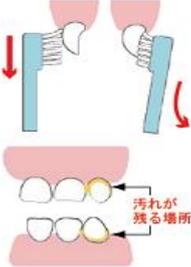
### 『仕上げ磨き』のポイント

お子さんだけの歯磨きでは、むし歯の原因となるプラーク除去は難しいです。必ず大人が「仕上げ磨き」をしてあげましょう。



#### 犬 歯

- 犬歯は、カーブに沿って歯ブラシを当て、毛先で汚れを掻き出す様に縦に動かします。
- 両サイドの隅、歯肉との境目に汚れが残しやすいので、そこを丁寧に磨きます。



#### 前 歯

- 前歯は、歯と歯肉のさかい目、歯と歯の間に汚れがたまりやすいため、汚れが残る場所。
- 上の前歯の表側は、唇をそっと押し上げて磨くと楽。
- 歯の裏側は、歯ブラシを縦にして掻き出す様に磨くとよい。
- 歯ブラシを歯面に直角に当てて軽く左右に細かく動かします。



#### 上唇小帯

(じょうしんしょうたい)  
ここに歯ブラシが当たると痛いので、注意しましょう!

