

# ほけんだよ11月

令和3年10月26日 深谷市立幼稚園

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、朝晩の冷え込みで、一日の気温差が大きくなります。気温の差から子供たちも体調を崩しがちになっています。また、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をこまめにしながら、外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前、トイレの後など、こまめに手洗い・うがいをして風邪の予防をしていきましょう。

## 正しい手洗いしてますか？

手洗いは、感染症対策の基本です。こまめに正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までいいいに洗うことが大切です。幼稚園の間は、おうちの人の援助や見守りをお願いいたします。

- 1 手をぬらしてせっけんをつける
- 2 手のひらを洗う
- 3 手の甲を洗う
- 4 指先、つめの間を洗う
- 5 指の間を洗う
- 6 親指と手のひらををねじり洗い
- 7 手首を洗う
- 8 せっけんを流す



定期的に医療機関でケアをしてもらいましょう！



毛先が開いたら歯ブラシの交換を

### 仕上げみがき、していますか？

まずは子供が自分でみがくの見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



上の前歯の後ろをみがくよ～



### 痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐ<sup>じょうしんしょうたい</sup>だ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

### 口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



## 6年間で139件 何の数字？

6歳以下の乳幼児が歯ブラシをくわえたまま転び、のどを突いてしまった事故の件数\*です。歯ブラシが口の中に刺さり入院したケースも。きれいな歯を保つための習慣が悲しい事故になってしまわないよう、おとなが見守ってあげてください。

### 事故から守るために

- ・歯みがきをするときは床に座らせる
- ・子供専用歯ブラシは喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- ・歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口に入れたまま歩かせない

\*平成22年12月～28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数

## 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものが湿っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが湿ったと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ