

# ほけんだより

H31-2月号 no.220

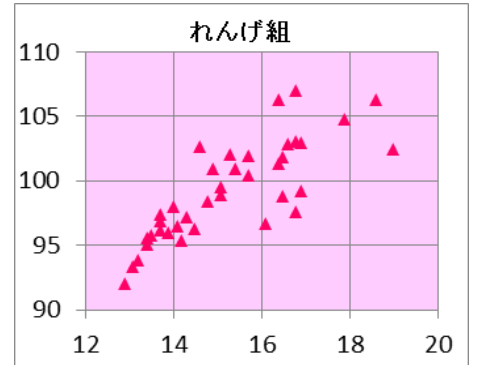
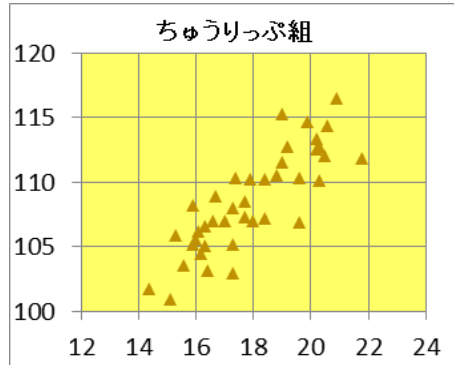
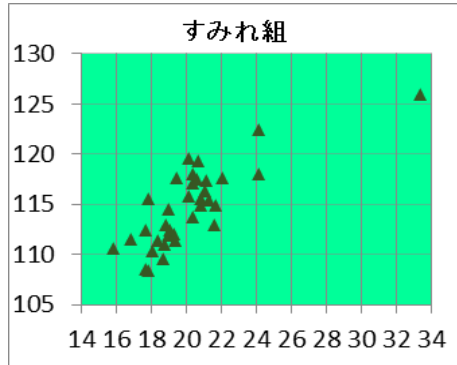


— まだまだ寒い日が続きます —

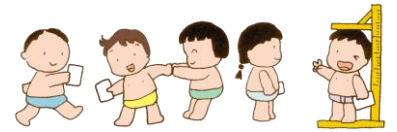
節分、そして立春と暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。暖くなるまであともう少しです。寒さに負けずこの冬を元気に過ごすためにも、日ごろから規則正しい生活をこころがけましょう。



## 1月の身体測定



※子どもの成長する時期や度合いは非常に個人差があります。成長を促すには十分な睡眠、適度な活動、バランスのとれた食事が大切です。幼児では1年間に身長は6~8cm、体重は1.5~2.5kgほど増えます。



## インフルエンザなど伝染性の感染症について

先月、当園でもインフルエンザが発生し、40名程罹りました。インフルエンザや各種カゼウイルスによる感染で、人から人へ移ります。それを遮断するには「手洗い」「うがい」「マスク着用」が重要になります。人ごみに出かけるときや病院に行くときにはマスクを着用するのも効果があります。また、感染した人の吐物や便にはウイルスが排出されているので、その始末をしたあとは厳重に手洗いをお願いします。咳やくしゃみなどの飛沫にもウイルスがいますので室内の清掃、換気もこまめにしましょう。インフルエンザウイルスは湿度の高いのは苦手です。部屋の加湿につとめましょう。のどの乾燥は異物を外へ出す繊毛(せんもう)の働きを弱めます。水分も積極的に摂りましょう。口呼吸のひとはマスクを着けてやすむ等、乾かないような工夫をするとよいですね。



## は 歯をみがいているかな？

冬は水分をとることが少なくなるうえ、水が冷たいので歯みがきを敬遠しがちなため、むし歯になりやすいようです。冬休みの歯みがきカレンダーを見ると、しっかりみがけているようでしたが、今はどうですか？ むし歯は他の病気のように、もとおりに治るものではありません。水が冷たくてもちょっとガマン。忘れずに歯みがきしましょう。園においてある歯ブラシをみると、ブラシの毛が開いてしまっているものが多いようです。それでは十分にみがけませんので交換してくださいね。歯みがき指導の時や普段の歯みがき時、あまりゴシゴシ磨かず、軽く磨くように声掛けしていますが、どうしても力いっぱい磨いてしまうようです。力をいれるとブラシの毛が曲がってしまい、汚れが落ちません。軽く磨くように、おうちでも声掛けをお願いします。

## 子どもたちが快適に過ごすための清潔ポイント

- 《毎日》 顔を拭く、洗う 歯を磨く 髪をとかず 手洗い 入浴 下着、靴下の交換
- 《一週間に一回》 爪を切る 耳を清潔にする 靴を洗う
- 《一か月に一回》 髪の長さを整える

— ちょっとした心くばりが健康につながります —