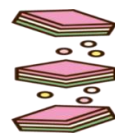




ほけんだより 3月号



令和6年2月29日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保・古川

今シーズン雪は少なかったですが、子ども達は冬の外遊びを元気に楽しんでいましたよ(^_^)もうすぐ温かい春になりますね。現在、様々な感染症が流行しています。引き続き、うがい、手洗いや、咳エチケットの実施、アルコール手指消毒など、基本の感染症対策で感染予防を心掛けて下さいね。栄養のある物を食べ、規則正しい生活習慣を送り、適度な運動で体力をつけ、お子様もご家族の皆様も病気に負けない体作りをして元気に新年度を迎えましょうね。今回は、うがいについて掲載しますのでご参照ください。

☆うがいのタイミング☆

- ・帰宅時・人混みから出た後・喉が乾燥した時・喉が痛く、調子が悪い時
- ・空気が乾燥している時・朝起きた時（口腔内の細菌数が最も多い）



耳の健康

（3月3日） *子どもの耳垢を取る方法について

子どもの耳掃除をするときは、綿棒を使うのが一般的です。通常の綿棒では太すぎるため、ベビー綿棒を使うとよいでしょう。綿棒で耳垢を掻き出そうとすると、かえって奥に押し込んでしまうこともあるため、入浴後、耳が湿っている状態のときに、耳の入り口付近を軽く拭う程度にしてください。

かかりつけの耳鼻科はありますか？

耳鼻科では、鼻炎のほか、普段よく見えない耳の中、耳垢の状況などを見ることができます。（親が耳垢を取ろうとして、耳の中を傷つけたり、耳垢を詰まらせてしまうことがあるそうです）

子どもは耳の病気にかかりやすいので鼻水だけの軽い風邪症状の際など、耳の健康診断を受けるような気持ちで耳鼻科を受診するのもよいかもしれませんね。

くま組さん歯磨き指導 & 安全教育指導

2月8日に、くま組さんで最後の歯磨き指導を行いました。これまで伝えてきた虫歯予防のおさらいをした後、6歳臼歯について紙芝居を見ながら学び、6歳臼歯が虫歯にならない様、磨き方も実施しました。皆、とても上手に磨けていましたよ(*^_^*) 6歳臼歯は乳歯のさらに奥に生えてくる永久歯で生え変わりはなくとても虫歯になりやすい歯です。早い子では4歳半頃から生えはじめるので、お子様の奥歯をよく観察してみてください。小学生になっても仕上げ磨きをしてあげてください。夕食後のみでもよいのでお子様と一緒に、これから一生使っていく歯を大切に守っていきましょうね(^_^) また、3月には今年度2回目のいのちの安全教育指導を行う予定です。七飯町から配布されたプライベートゾーンを学ぶ絵本の読み聞かせをし、小学生になっても自分の体を大切にすること、困りごとがあったら周りの大人に相談することなどお伝えさせていただきます。



お知らせ・・・くま組さんはMR(麻疹風疹混合)ワクチンⅡ期の接種はお済みですか？3月までに接種をしないと有料になってしまいますので、お早めに接種することをお勧めします。