



# 健康 だより

平成27年 1月号

稲田保育園



早いもので新年になり半月が過ぎました。子ども達は、年末年始のお休みで不規則になりがちだった生活リズムを取り戻し、お遊戯会に向けて頑張っています。また、今週より就学準備の一つとして年長児のお昼寝がなくなります。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり摂る等の規則正しい生活を送れる様に、ご家庭と連携を取り子ども達の健康管理に努めていきたいと思ひます。

また、川崎市内の医療機関ではインフルエンザの発症の報告が増えてきています。園やご家庭で出来る手洗いうがいの励行等の予防と共に、病気に負けない体作りをしながらこの冬を元気に乗り切りましよう。

## インフルエンザ注意報！



体調が悪い時にはインフルエンザのウィルスが入りやすく、感染しやすくなってしまいます。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早目の受診を心がけましよう。

★頭痛

★突然の高熱

★鼻水

★おう吐

※ 予防接種を受けているとインフルエンザに罹っても症状が軽いことがあります。微熱が続いたり、他の症状がある場合など、いつもと違う場合は受診の検討が必要です。

★のどの痛み

★腹痛

★せき

★関節痛・筋肉痛



## 《 予防のために 》

★なるべく人混みを避ける。

★こまめに換気をする。

★十分な睡眠、休養をとる。

★バランスのよい食事、十分な水分補給を摂る。

★湿度を保つ（50%～60%）加湿器を使用したり、濡れタオルなどを干すのもよいでしょう。

※園児や同居家族の方がインフルエンザに罹ってしまった場合の対応の詳細については先月の健康便り及び玄関に掲示してありますので、ご確認ください。

## 身近な衛生に目を向けてみませんか？

各クラスをまわると傷んでしまっている歯ブラシを使っていたり、コップ、タオル、箸箱等汚れが気になる事があります。毎日使う物ですので、この機会に点検して下さい。



◆**お手拭・口拭きタオル**・・・タオルに黒いぶつぶつがありませんか？その汚れはカビです。毎日使用している物で、未満児組は直接手や口を拭くものです。点検して清潔な物に取り替えましょう。

◆**コップ・箸箱**・・・隅に水垢が付いていて、黒くなっている物があります。毎日きれいに洗うことも大切ですが、時々キッチンハイターなどで漂白するのも良いと思います。

◆**歯ブラシ**・・・取替えの目安としては、歯ブラシを裏側から見て毛が広がってきて、弾力性が落ちてきたら替え時です。力の加減で個人差はありますが、一般的には約1ヶ月を目安に交換するのが望ましいと言われています。傷んでいる歯ブラシを使用しても効果はありません。



### <歯ブラシの選び方>

- ・毛のついた部分が小さめのブラシ(毛の部分は前歯2本分の幅程度)で、毛先が丸く加工している方が磨きやすく歯ぐきにもやさしいです。
- ・一般的に「乳歯期用」と表示されているものは、乳歯の歯並びに適した形になっており、子どもが持ちやすい太目のもち手になっています。
- ・永久歯からの生え変わりの時期は、凹凸のある歯並び用なども市販されているので子どもの成長に合わせて歯ブラシの種類やサイズも変えていきましょう。

※ 2歳児は幼児へと進級するにあたり、移行準備が始まります。歯ブラシを選ぶ際の参考にして下さい。

## 12月の感染症

- ・ 頭じらみ・・・2名
- ・ インフルエンザA型・・・4名



### 年長組の保護者の方へ

MRⅡ期(はしかと風疹の混合予防接種2回目)の公費負担(無料)の期限が今年3月末までになっております。ぎりぎりまで後回しにせず、体調の良い時に接種を済ませましょう。

