



今年も残すところあとわずかとなりました。冬は空気が乾燥するためインフルエンザなどウイルスが活発になり、感染症の流行しやすい季節にもなります。子どもたちにとってはクリスマス、お正月、と楽しいイベントが続く12月・年末年始ですが、引き続きこまめに手洗い、うがい、換気などの感染対策を行い感染症の予防に努めましょう。

<12月の保健行事>

- ・手洗い・うがい指導（すみれ組～さくら組）
- ・咳エチケットの指導（すみれ組～さくら組）
- ※たんぽぽ組は1月にうがい指導を行います★



★たんぽぽ組～さくら組で歯磨き指導を行いました★

○歯磨きに関する絵本のお話を読んだ後、日ごろ保育園でも行っている「あいうべ体操」と歯磨きの時の歯ブラシの持ち方について確認しました。「あいうべ体操」は歯磨きの前に行っていますが、しっかりと大きな口を開けて、下を出すことで口周りや舌の筋肉が鍛えられ、口呼吸が改善したり唾液の分泌量が増え虫歯や歯周病のリスクが低下するといわれています。



○れんげ組、さくら組では「ハミガキ上手」を使用し、染め出しを行いました。歯みがきの苦手なところはどこなのか、こどもたちと一緒に確認しました。磨き残しがあった場所を記録してお返ししています。ご確認頂き、今後の歯みがきでは、特にその部分を注意して磨いてみて下さい。染め出しの液体は、ドラッグストア・スーパーで販売されています。楽しみながら、磨き残しのチェックができるので、ご家庭でもお子さんと一緒に行ってみるのも良いかもしれません☆

元気いっぱいチャレンジカードにご協力ありがとうございました！

11/13から 11/19の期間にすみれ組～さくら組で生活習慣の見直しをしていただきました。6月、8月に続いて3回目になりますが、いかがだったでしょうか。「シールを貼れる(色を塗る)ことを楽しみに自ら頑張って取り組んでいました」「本人もリズムを把握することができたようでいい機会になりました」「できることをちゃんと続けられてえらい！」というコメントがあり嬉しく思います。身に付いた習慣は、ぜひ継続してみてください☆次回は1月に実施予定です(^\_^)/

やけどに注意！！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどでじわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさずに服の上から冷やします。範囲が広いときは早めに病院へいきましょう。

やけど

- 1 できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分に冷やす。
- 2 傷にいきおいよく当てないようにする。
- 3 衣服が皮膚にくっついているようなときは、無理にはがさないでそのまま冷やす。
- 4 冷やしたあとは、清潔なガーゼなどでおおう。薬を塗るのは禁物です。やけどがひどいときは急いで病院へ。



★暖房の設定温度について★

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥してしまいます。寒さや乾燥により免疫力も低下しやすいと言われています。暖房の設定温度は 18℃～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります♪