



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（たんぽぽ組～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～さくら組で歯磨き指導を行いました★

○歯磨きに関する話をパネルシアターで説明した後、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。磨き残しがあつ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☆

※さくら組は12月に歯の染め出しを行います

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！

11/15から 11/21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月に続いて2回目になりますが、いかがだったでしょうか。「メディア時間がいつもより減りTV以外に外で遊んだり、会話も増えていいことづくしでした」「早起きを毎回することで朝のリズムが整いました」「チャレンジカードのおかげでいつもより切り替えがスムーズだったと思います」「就学にむけて早寝早起きの習慣をつけてほしいと思います」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。熱いお湯やスプーン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。



★SIDS(乳幼児突発死症候群)について★

SIDSは12月以降の冬期に発症しやすい傾向にあります。予防策として次のような点に注意しましょう。

- ① 赤ちゃんを暖めすぎない、厚着をさせたり、重い布団を使用したりするのは避けましょう
- ② 寝具は硬いマットを使用し、枕は使わないようにしましょう
- ③ 寝かせ方は、平らな場所に仰向けにしましょう
- ④ 寝床には、基本的には何も置かないようにしましょう



➡赤ちゃんは体温機能が未熟なので、温められていると体温も一緒に上がってしまいます。すると赤ちゃんの呼吸が止まるきっかけを作ってしまうかねません。汗をかいていないか、胸を触ると熱くないかチェックしてあげましょう。