



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

- ・もも組～さくら組で手洗い・うがい、咳エチケットについてのお話 をする予定です  
(もも組は手洗いのみ)

### 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☆



### 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！

11/14 から 11/20 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、9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。

「前回よりも成長しました！」「チャレンジカードがあるから特に意識出来ました！」というコメントが沢山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。



### 咳エチケットについてみなおしてみましよう

新型コロナウイルス流行により、マスクの着用が当たり前になり、咳をする際の気遣いが、特に必要な生活になりましたが、インフルエンザなど他の感染症も流行しやすいこの時期に、改めて咳エチケットについて見直してみましよう。

～咳、くしゃみが出る時は～

- ★外出する時や医療機関を受診する時、職場や学校などでは マスクをつけましょう。
- ★マスクがない時はティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- ★痰や鼻水などに触れた時、帰宅した時は 手を洗いましょう

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ、結核、SARS、麻しんなどの病気は、患者さんの咳やくしゃみに 含まれる病原体や、咳やくしゃみの水分が蒸発したあとに漂っている病原体を吸い込むことによって感染します。 マスクをつけることにより、咳やくしゃみのしぶきを防ぎ、周囲への感染拡大を防ぎます。

### 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れ替えを行い、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