



ほけんだより

虹のこころ保育園

あっという間に年内最後のひと月となりました。

みなさまにとってはどのような1年でしたでしょうか。

当園では6月頃にRSウイルスが流行しましたが、それ以外は大きな流行はなく過ごすことが出来ました。寒さの中元気に遊び回る子どもたちの姿に、この1年での成長を感じています。

歯磨き指導を行いました



3～5歳児クラスで市の歯科衛生士に歯磨き指導をして頂きました。去年はコロナウイルスの影響で行えませんでした、今年は内容を一部変更し実施してもらうことができました。

各クラス歯科衛生士さんの話を真剣に聞き、どうして虫歯になるのか、歯磨きのコツ、歯の生え変わりについてなどを知ることが出来ました。教えてもらったことを忘れずにこれからも虫歯予防に努めていきましょう。

園内の歯磨きにつきましては、歯科衛生士の意見を頂き、第6波への懸念等もある為引き続き見合わせる方針となりました。ご理解、ご協力よろしくお願い致します。



12月のほけん行事

| | | | |
|-----|---------|--------|----------|
| 6日 | 頭髪検査 | 8.9日 | 身体測定(幼児) |
| 15日 | 内科健診予備日 | 15.16日 | 身体測定(乳児) |
| 20日 | 頭髪検査 | | |

皮膚トラブルに注意



気温が低くなり空気が乾燥してくると、皮膚のトラブルが出やすくなります。子どもの皮膚は、大人に比べて3分の1と薄い上、乾燥しやすく傷つきやすいです。乾燥していると痒みもでてくるので、掻いて傷つけてしまうこともあります。皮膚だけではなく、乾燥した唇をなめてしまうとさらに乾燥し、唇の周囲が赤くなり、結果的に唇周辺の皮膚もカサカサになってしまいます。

お風呂上りや、着替えの時などに乾燥しがちな部分にたっぷり保湿剤を塗りましょう。あかぎれは保湿剤を塗布後、血行を良くするようにします。寒い時に、熱めの湯で手を洗うなどするとしもやけになることもあるため、ぬるめの湯で洗うようにします。まめに塗ることで、乾燥肌の症状を和らげることができます

冬の脱水にも注意

冬は空気の乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、喉が渴きにくい、汗をかいている実感が無いなどの理由で、夏場に比べて飲料摂取が少なくなることから、日常的に脱水のリスクにさらされています。乾燥で、鼻やのどの粘膜が弱り感染症にもかかりやすくなってしまいます。

喉が渴いていなくても、こまめに水分補給することが重要です。

子どもは代謝が活発で水分を失いやすいので、ちょこちょこ水を飲む『自由飲水』の習慣をつけて冬の脱水を防いでいきましょう！

【子どものかくれ脱水のサイン】

- ・皮膚や唇が**カサカサ**している
- ・お口の中が**ネバネバ**してきます
- ・泣いたときに**涙が出ていない**
- ・おしっこが**少量で濃い**

