



ほけんだより



肌寒く感じる季節になりましたね。先月は季節の変わりめでもあり、体調を崩す子どもさんもいました。

これから寒くなり空気の乾燥がすすみ風邪をひいたり・肌トラブルも起こしやすくなります。急に厚着をするのではなく、調整のしやすい衣服にして、体調管理に気をつけたいですね。

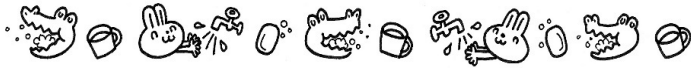
インフルエンザについて

例年この時期はインフルエンザに注意が必要です。インフルエンザの感染経路は、咳・くしゃみ・鼻水などの飛沫感染と、それらによる接触感染です。

予防接種も大切ですが、家族みんなで手洗いをおこない・食事もしっかり食べ睡眠も十分とり予防に努めましょう。

*潜伏期間は1日から3日間です。

今年もコロナウイルス感染が収束していないので、インフルエンザの症状との見極めが難しいと言われてますので予防接種も御検討ください。



大切な歯

こんなことしていませんか？

①ご飯をよく噛んでいない！

よく噛むとたくさん出る唾液が、歯の汚れを洗い流してくれます。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり唾液は強い味方！唾液を出すためにしっかり噛みましょう。

②甘いもの・甘い飲み物をダラダラ食べる。

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態です。おやつは時間と量を決めて食べ、水分補給は水やお茶などにしましょう。

③寝る前に歯みがきをしない！

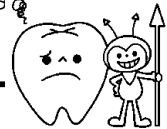
寝ている間は、細菌を洗い流す唾液がほとんど出なくなります。食べかすが残っていると、どんどん細菌が増えるま



11月の予定

11月8日（月） 1歳児身体計測
11月9日（火） 4・5歳児身体計測
11月10日（水） 2・3歳児身体計測
11月11日（木） 0歳児身体計測
11月11日（木） 歯科検診（森本歯科医）

*今月は歯科検診があります。
検診結果で受診票をお渡した方は、早目に歯科受診をお願いします。



身体計測についてのお詫び

毎月身体計測をしていますが、身長計測月が誤って「健康きろく」に記載されておりました。申し訳ありませんでした、正しく訂正させていただきます。

身長計測月：4月・7月・11月・3月+誕生月です。