



ほけんだより

2021年2月号

今年の節分は2月2日です。「鬼は外！福は内！」、子どもたちの中にあるウイルスや細菌がすべて体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な身体になるように祈っています。

今月の保健行事予定

- 12日（金）～ 身体測定週間
- 16日（火） 新入園児・0歳児健康診断

先月流行した感染症

流行した感染症はありませんでした。

㊤2月の0歳児健診は嘱託医の都合により9日から16日に変更となりますのでご了承下さい。



歯磨きで虫歯予防



12月～2月の寒い時期、甘いものを食べる事が多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。



全園児歯科健診にて受診推奨され、まだ報告書が提出できていない方は、経過を看護師までお知らせください。



うがいの仕方



適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④2～3回繰り返します。



※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

1月27日（木）に幼児クラスは「うがいの仕方」のおさらいをしました。うがいをした水を口から出すときは、頭を降ろすことが感染症予防で大切と伝えています。家庭でもできているかみてあげてください。