

古くからある日本の食事にはよく咀嚼をしないと食べれないものが多く、日本人の顎はしっかりとした形でしたが、近年食事が多様化したことにより、硬い食物を食べる習慣が少なくなってきました。そのことにより、顎が成長している乳幼児期に顎の発達が未熟になり歯列に影響してしまう場合があります。乳歯より永久歯の方が形が大きく、永久歯が生えてくるときに顎がしっかりと成長していないと永久歯の歯列がガタガタになる事があります。

おやつなどにはぜひ硬い小魚やドライフルーツ、おせんべいなどしっかりと噛むものを食べて噛む習慣を意識しましょう。



# ほけんだより

～すくすくげんき～

## 予防接種を計画的に！！

予防接種は計画的に行いましょう。接種後は体調の変化がある可能性があるため、ご家庭で様子をみましよう。予防接種や伝染病に罹患した場合は保育園へお伝えください。けんこうノートへの記入もよろしくお願致します！

## お知らせ

全園児健診、幼児の視力検査の結果をけんこうノートに記載しましたのでご覧ください。

★視力検査について  
ランドルト環を使って視力検査をおこないました。ABCで記載しています。

- A 視力1.0以上
- B 視力0.9-0.7
- C 視力0.6-0.3
- D 視力0.3未満

★園での検査は厳密なものではありません。視力はその日の体調などにも左右されます。

結果はあくまでも目安としてご参照ください。気になる方は専門医に念のため見ていただくことをおすすめします。



## シールの誤飲に注意

子どもはシールが大好き。おうちでもいろんなところにペタペタと貼って遊んでいることも多いのではないのでしょうか？そのシールによる事故も報告されています。

のどの奥のほうへ入り込むと、貼りついて窒息することもあります。分厚いプラスチック製のシールはのどを傷つけることも。全身麻酔をして取り除いた例もあります。

シールは小さな子どもの手の届かない場所へ。お兄ちゃん、お姉ちゃんがシールで遊んでいたら、赤ちゃんが誤って手にしないよう十分注意を！！

## 10月の健康状況

- ★溶連菌感染症・・・9名
- ★突発性発疹・・・1名
- ★下痢・嘔吐・胃腸炎・・・3名
- ★ヘルパンギーナ・・・2名（うち疑い1名）
- ★りんご病・・・2名

インフルエンザなど冬に感染症が流行る時期になってきました。予防接種をしたからと安心せず、手洗い・うがいをおこない、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防し元気に過ごしたいですね。

## かぜを治せない？ かぜ薬について

かぜをひいたとき、市販の薬や病院で処方された薬を飲むことがあります。これらはせきや鼻水、発熱などの症状を和らげるためのもので、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません（抗インフルエンザウイルス剤を除く）。つまりかぜ薬でかぜを治すことはできないのです。

かぜを早く治したいなら薬を飲むよりも早めに休養を取ることです。体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。かぜ薬の役割をきちんと知り上手に利用しましょう！！

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



## 薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## インフルエンザの出席停止期間の基準

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏢			
3日間	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏢			
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏢		
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏢	
6日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏢
	発熱初日					解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園OK!

☹️...発熱    😊...発熱なし    🏢...登園可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。