

ほけんだより

～すくすくげんき～

園からのお知らせ

視力検査について

幼児クラス対象で行った視力検査の結果は健康ノートに記載しましたが、C・D判定であったお子さまは園でも日にちを変え再検査を行っており、再度C・D判定だった場合個別にお知らせのうえ、ノートに記載させていただいています。園で行う検査は専門的な環境では行っていないので、C・D判定であった場合、眼科受診をお勧めいたします。

10月の感染状況
 発熱…3名
 下痢嘔吐…1名
 咳・鼻水…13名
 とびひ…1名

インフルエンザ 予防接種のシーズンです

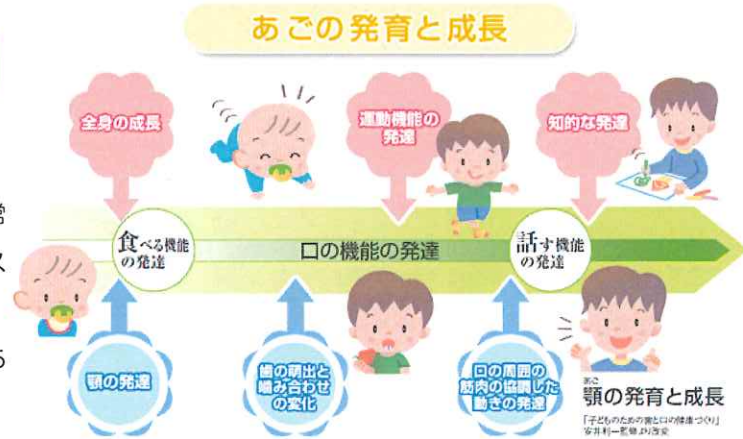
子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たないと効果が表れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さまの場合、受けられないこともあります。かかりつけの医師にご相談ください。

子どもの歯と口の成長

子どもの成長とあごの発育

かみごたえのある食べ物をよく咀嚼すると、脳の発達を活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。

健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子供にはとても大切です。



年齢	使用量
0-2歳	1-3mm程度
3-5歳	5mm程度
6-14歳	1cm程度

みなさん、歯について見直す季節がやってきました♪ 歯の健康は、体や心の健康につながると言われています。虫歯にならないために気を付けることは、

- 小さな頃からハミガキの習慣をつける。
- フッ素を上手に取り入れる。
- 仕上げみがきを毎日行う。
- おやつとの与え方（時間や食材）を工夫する。
- ……などしてむし歯を予防しましょう。

年齢によってハミガキの使用量は加減します。3～5歳のお子さまは5mmくらい、6～14歳は1cmくらいが目安です。
 (https://clinica.lion.co.jp/product/clinica.htm)

11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）」対策強化月間です！！

SIDS（乳幼児突然死症候群）は、それまで元気だった子どもが、寝ている間に、突然命を落とす病気です。原因ははっきりしていませんが、**生後6か月までの子どもに多い**と言われています。睡眠中はこまめに子どもの様子を確認し、子どもの命を守りましょう。

- チェック!** 必ずあおむけに寝かせる
- チェック!** 敷き布団は硬めの物を使う
- チェック!** 顔の周囲にぬいぐるみやタオルなどを置かない
- チェック!** 着せすぎ、温めすぎに注意
- チェック!** 掛け布団は軽い物を使い、掛けすぎない
- チェック!** 布団が顔や口にかからないようにする

10～15分おきに見て、触って確認!

- あおむけで寝ていますか？
- 呼吸をしていますか？ 口に手をかざしてみましよう。
- 掛け布団やタオルが、顔にかかっていませんか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 汗をかいていませんか？
- せきや鼻水など、普段と変わったところはありませんか？

無呼吸に気づいたら、すぐに119番（救急車）と心肺蘇生を!