



## 11月ほけんだより

### 10月の健康状況

- 発熱：7名
- 咳・鼻水：2名
- ヒトメタニューモウイルス感染症：1名
- 中耳炎：1名

### 正しい鼻のかみ方

鼻の中に鼻水をためたままにしておくと、鼻づまりだけでなく、鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、痰や咳などを悪化させる原因になります。鼻は正しくかみましょう。

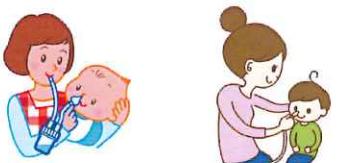
### 正しい鼻のかみ方4つのポイント

- ① 片方ずつ鼻をかむ
- ② 口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ ゆっくり少しづつかむ
- ④ 強くかみすぎない



### 赤ちゃんの鼻水対策は？

- 赤ちゃんは主に鼻で呼吸を行っているため、口での呼吸はうまくできません。温かいタオルで鼻を拭くだけでも楽になります。
- 鼻水吸引器等で吸引取ってもよいでしょう。いろいろな種類がありますので、使いやすいものを探してみてください。



### お口の健康強化月間です。

○11月8日はいい歯の日です。前回6月に幼児クラス対象で歯磨き指導を行った際に、5歳児クラス歯染めを初めて体験するお子さまが多く、体験ができないお子さまがほとんどでした。稻城市の看護師会で情報交換をした際にほかの保育園でも5歳児クラスにおいて自分で歯磨きを行った経験がない子などおり、新型コロナウイルス感染症における感染症対策により保育園で歯磨きの経験がなくなったことにより子どもたちの歯磨き習慣も変化がみられている様です。

定期的に歯科受診し、歯磨きの仕方を教えてもらったり、虫歯・歯肉炎予防を積極的にして、就学までに歯磨きが自立できるようにご家庭でも取り組みましょう。

### 知っておこう！鼻をかむときのNG集

×両方の鼻と一緒にかむ      ×力任せにかむ  
無理な力によって鼻水とともに鼻水の中のウイルスや細菌、炎症によって作られた物質が奥に入り、副鼻腔や中耳に悪影響を及ぼします。鼻血が出たり、耳が痛くなることもあります。お子さんがうまくかめないときは、大人が片方の小鼻をおさえて、やさしくかむように教えてあげてください。

×鼻をする      ×中途半端にかむ  
鼻すりは中耳炎をおこしたり、治りにくいたりする原因になります。中途半端に奥に残った鼻水がのどに流れると、痰がらみの咳を引き起します。早めに「お鼻かもうね」と声をかけましょう。

×鼻をほじる  
鼻血が出たり、傷から細菌感染を起こしたりすることがあります。  
注意！！

鼻をかんでも上手に出せない時は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS) 対策強化月間」です。

### 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう



### 発症リスクを低くするポイント

- 1歳になるまではあおむけに寝かせる



- できるだけ母乳で育てる



- 保護者らは、たばこをやめる

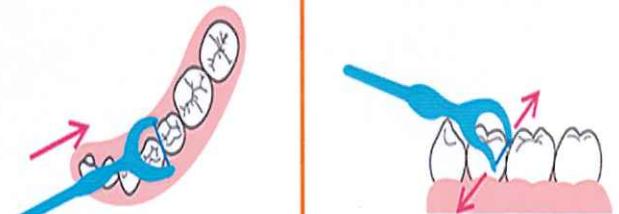


### ハミガキ剤の使用量の目安

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

### デンタルフロスの使い方

- 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分を当てる。
- ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



- 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落す。
- ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。

