

12月



保健だより

令和7年12月1日

村山中藤保育園「白樺」看護師 池田 佐藤

今年も残すところあとひと月となりました。朝晩の冷え込みが一層強くなり、日中も気温が低い日が多くなってきました。寒い日でもお子さまたちは戸外に出てたくさん遊び、たくましさを感じています。戸外に出て太陽光にあたることで骨が丈夫になり、たくさん動くことで心肺機能や筋力の向上につながるため、丈夫な身体作りにはとても大切なことです。12月は寒さに負けず、たくさん身体を動かしましょう。年末年始は長期の連休もあり、寒さから家の中で過ごすことも多いと思いますが、生活リズムを崩すことなく早寝早起き、食事をしっかり摂る、休息をとるなども気を付けていただき、元気に年明けを迎えられるようにしましょう。

【 11月の保健行事 】

4日(木) 乳児身体測定

5日(金) 幼児身体測定

15日(月) 身長体重表の配布、回収は18日(木)となります。

予防接種の追加記入、サインをよろしくお願い致します。

0歳児健診 3日(水)、17日(水)

【 感染症について 】

11月に入りインフルエンザA型の流行が本格的になってきました。号外の保健だよりも配布しましたが、市内では爆発的に感染者が増加し、小中学校の学級閉鎖が多く、兄弟児から感染してしまうお子さまが数名いらっしゃいました。引き続き、咳や鼻水、発熱症状に注意していただき、発熱がある場合には必ず病院受診をお願い致します。また、園での感染拡大を予防するため、家庭内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などに罹患された方がいる場合には、園にも必ずお伝えいただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。

感染予防のためにはこまめな手洗い・うがい、換気、加湿器等で湿度をあげることがとても大切です。また、自分の免疫を高めるために、バランスの良い食事をこころがけ、しっかり睡眠をとることも大切です。体調がすぐれない時は、休息をとるようにしましょう。元気でも咳が多い場合は、気管支炎になることもありますので、無理せず様子をみていきましょう。



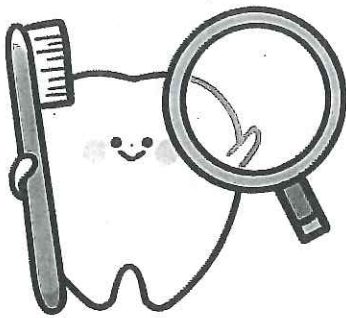
手洗い



うがい

【インフルエンザの予防接種について】

インフルエンザに一度かかったけど、そのあとでも予防接種した方がいいの…？効果はあるの…？など疑問に感じたことはありませんか？インフルエンザにはいろいろな型があり、ワンシーズンで複数の型に罹患することがあるので、これから予防接種をしていただけでも十分に効果があります。感染予防や重症化を防ぐことができますので、気になる方はかかりつけ医にご相談ください。



【秋の歯科検診】

秋の歯科検診で、乳歯だけではなく永久歯に『要注意の歯』の指摘があったお子さまがいらっしゃいました。一般的に永久歯は乳歯よりもむし歯になりにくい、と言われています。しかし、生えたばかりの永久歯は「幼若永久歯」と呼ばれ、歯質が未熟で柔らかいため、むし歯になりやすい状態です。また、乳歯の奥に生えてくる6歳臼歯は、歯の溝が深く、口の一番奥に生えてくるため、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすい歯です。意識してより丁寧に歯みがきをしましょう。洗面台の鏡では自分の歯が見えづらいことがあるため、手鏡を使用するのも良いでしょう。保護者の方の仕上げ磨きは小学校3年生頃まで必要となります。上の歯のむし歯が多い傾向にありますので、より丁寧に磨いていただくよう、よろしくお願いいたします。

むし歯がある、と指摘を受けたお子さまは、なるべく早く受診し必要であれば治療を行いましょう。むし歯が1本でもあると、他の歯へのむし歯のリスクが高まります。要注意の歯があるお子さまも、今後進行してむし歯にならないよう毎日のケアや定期的な歯科医院への受診などをお願いいたします。

【年末年始の医療機関について】

年末年始は多くの医療機関が長期連休となります。何か気になる症状がある場合は連休に入る前に受診を済ませ、安心して年末年始を過ごせるようにしましょう。また、旅行や帰省などで普段生活しているところとは違うところで体調不良になってしまうこともあると思います。外出先で何かあったときに受診先に困らないよう、マイナ保険証・医療証の準備や、緊急当番医などを事前に調べておきましょう。

※年明けの登園時は、お休み中の体調などをお伝えしていただけると幸いです。

