



平成29年12月1日
白鳥保育園
看護師

発表会、見に来てくださり、ありがとうございました。

さて、年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに正月休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。



☆☆☆ もうすぐ正月休み ☆☆☆
12月29日(金)～1月3日(水)

子どもたちが心待ちにしているお正月。年末年始は、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ、規則的なリズムを崩さないよう気を配りましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

●歯ブラシ選びの基準●

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。



◆冬のあせも、とびひと服装について◆

あせもととびひとと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。

乳児は特にオムツの中がむれやすくなるので、時々おしりや背中に触れて、

汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

“12月20日(火)は歯科検診があります、お休みしないようにしましょう”

12月～2月の時期、甘いものを食べる機会が多くなります。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、健康な歯を保つためにも歯磨きをしましょう。

また、ダラダラ食べるのも要注意です。

「食べたら磨く」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。

また、1日1回の歯間ブラシもおすすめです。

○年末年始の急病は？○

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

また、帰省先の救急病院の情報も把握しておきましょう。

新しい年、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。

