



ほけんだより



令和元年 12月 白鳥保育園 看護師



先日行われた歯科検診のお知らせ

ひよこ組	0名
りす組	2名
うさぎ組	3名
ぱんだ組	8名
きりん組	11名
のむし歯がみつかりました。	

●乳歯は永久歯に比べてやわらかく酸に弱いため、むし歯になりやすいです。歯科医院で定期的なチェックを受け、毎日の歯ブラシも仕上げ磨きをしてあげましょう。

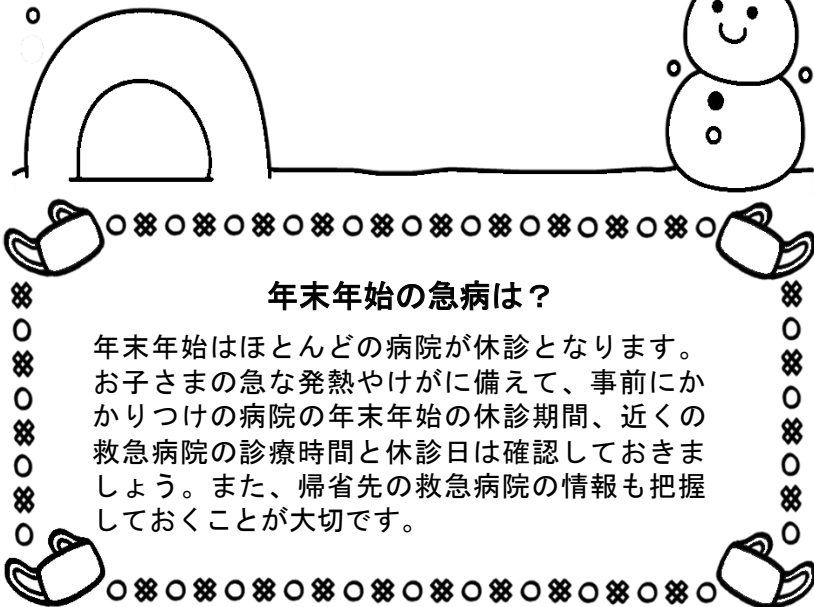
●むし歯が見つかったお友達は、いずれ乳歯が永久歯に生え変わるからといって、決してむし歯を放置してはいけません。乳歯を放置すると、偏食になりやすく、むし歯のリスクが高まったり、歯並びなど、様々な影響がでます。早期に治療しましょう。



子ども達にとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、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。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

冬休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやヒーターなどによるやけどが増えてきます。お子さまの手が触れない工夫をしていきましょう。



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年末年始の休診期間、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くことが大切です。

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

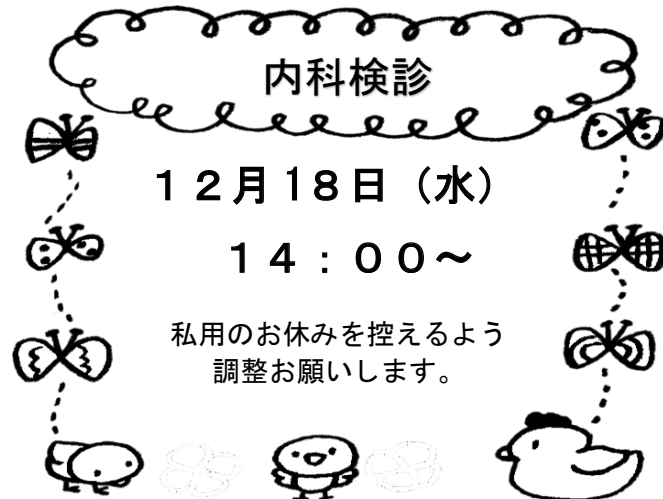


内科検診

12月18日(水)

14:00~

私用のお休みを控えるよう調整をお願いします。



鼻がかめるようになったら...

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。