

ほけんだより 2月号

令和7年2月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

2月3日は節分です。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で元気な体になるよう祈っています。

歯みがき

大きくなればなるほど、歯みがきの習慣を身につけるのは大変です。まずは歯みがきに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しみながら続けることが大切です。

0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ててください。

いやがるときは…… 2



2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは…… 1



3~4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大切です。

～1月22日 歯っぴーチェック実施しました～

市の歯科衛生士さんに口腔内観察を行ってもらいました。

結果については後日配布しますので、結果や磨き方の助言などの確認をお願いします。

むし歯のあったお子さんは、**早めの治療**をおすすめします。また、むし歯のなかったお子さんも**定期健診や毎日の歯磨き**など継続し、健康な歯を保ちましょう。

～県内でも 感染性胃腸炎 が流行り始めています～

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、**手洗い・うがい**をしっかりとしましょう。

