

11月のほけんだより

うのすまいほいくえん R3・11・9 担当 大場

山も色づき、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけてインフルエンザ・コロナウイルスや風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

インフルエンザ接種は、2回接種が必要です。

接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種は、**流行期に入る前に**済ませるようにしましょう。

ただ、**アレルギーのあるお子さんの場合、接種できないこともあります**ので医師とよく相談してください。

接種後は担任にお知らせくださいね。インフルエンザ流行期の参考にしたいと思います。今年も、インフルエンザの補助費用があります。補助費用には期間がありますので補助が終わってしまう前に接種して、予防に努めましょう。インフルエンザの接種費用については、病院によって違うようなので、行く前に調べてから受けるのもいいかもしれませんね。

インフルエンザの予防接種は**家族で受ける**ことをお勧めします。

内科健診・歯科健診が終わりました。
ご協力ありがとうございました。
内科健診を、今回受けなかった方は
後日、受診します。

歯みがきのQ & A

★いつから歯みがき？

歯が生えてから1~2ヶ月はガーゼ磨き

★歯みがきをしたがらない。

赤ちゃんなど、歯みがきをしようとするとうるさがる場合、始めは、横にして遊びながら、行う。はみがきのまねから始め少しずつ慣れたら、歯ブラシを使い一気に行おうとせず1本からみがいていく。

★仕上げみがきように歯ブラシを2本用意するとよい。

仕上げ磨き用は、柄の長い大人が持ちやすい長さのもの鉛筆を持つように少し短めに歯ブラシを持って、優しくみがいてあげる。1本ずつ丁寧に磨いてあげましょう。

★上の前歯2本の上に上唇帯という筋があります。歯ブラシが当たると痛みがあるので、指でガードしてみがいてあげましょう。

★前歯の間がよくむし歯になりやすいので、詰まりやすい時はクロスをつかって食物のかすをとってあげましょう。

★家庭では、子供を横にしてみがいてあげることよいです。

★歯ブラシの交換するタイミングは、使い始めてから、1ヶ月とされています。毛先が広がっていたり、くびれていたなら交換時期です。