



うのすまい保育園

12月ほけんだより

R6・12・2発行

担当 かわさき けいこ

町にはクリスマスソングが流れ、早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。朝晩はぐっと気温が下がり、いよいよ本格的な冬の始まりです。上着や衣服で上手に体温調節をしながら、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

インフルエンザ流行期に入っています

厚生労働省は、インフルエンザが流行期に入ったと発表しました。一方でマイコプラズマ肺炎も流行中で、今期はインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症の同時流行も懸念されています。都内ではりんご病が警報レベルを超えており、赤ちゃんや小さなお子さんはもちろん、妊産婦、高齢者がいるご家庭でも注意が必要です。

基本的な予防対策は変わりません

- ・人ごみは避けましょう
- ・人が多い場所に行く時はマスクをしましょう（3歳以上）
- ・外出後、食事の前は手洗い、うがいをしましょう
- ・加湿器や洗濯物を上手に使い、湿度を保ちましょう（湿度50～60%が適度な湿度です）
- ・1時間に1回、室温が極端に下がらない程度に換気しましょう



風邪症状がみられたら

- ・消化のよいものを食べ、温かくして過ごしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・熱や、ひどい咳がみられたらお医者さんに相談しましょう
- ・風邪はこじらせてしまうと治るのにも時間がかかります。早めの休養を心がけましょう



年末年始にむけて・・・

年末年始は国内だけでなく、帰省・旅行などで人の移動が多くなります。人の流れによって感染症が持ち込まれたり、感染が拡大する可能性が高くなる時期です。そんな時に夜更かしをしたり食事を抜いたりして不規則な生活になってしまうと、抵抗力が下がり感染症にかかりやすくなります。お休み中もしっかり栄養をとり、適度に体を動かしましょう。外に出て太陽の光を浴びれば、体内時計も調整できて夜もぐっすり眠れます。



みんな元気に新年を迎えて

笑顔でお会いしましょう！



内科・歯科健診が終わりました



◎健診の結果は個別にお伝えしますが、内科健診では特に心配な所見はありませんでした。

◎歯科健診の結果はいかかでしたか？
歯と歯の間は歯ブラシでは汚れが落ちにくく、むし歯になりやすいです。寝る前の歯磨きの時には、フロス（糸ようじ）も合わせて使うことをお勧めします。

◎仕上げ磨きの時には、指で上唇小帯を被って磨いてあげると前歯と歯肉の境目がしっかり磨ける上に小帯が傷つくことを防げます。

◎お口の中はデリケートです。手の甲に歯ブラシをあててこすってみて、痛くないくらいの力で優しく丁寧に磨いてあげましょう。

健診にご理解とご協力をいただきありがとうございました。