



ほけんだより 1月号

平成27年1月5日
社会福祉法人三心会
織笠保育園

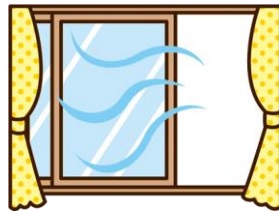
あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



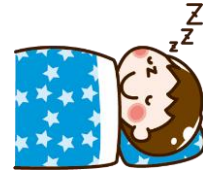
手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

フッ化物洗口の実施について

山田町は、虫歯をもつお子さんの割合や、一人あたりの虫歯の本数が、県平均と比較して高いことが課題です。そこで織笠保育園では、岩手県宮古保健所が行う「フッ化物洗口支援事業」で、虫歯予防の効果が高いとされている「フッ化物洗口」に取り組むことといたしました。（三心会3園とも取り組んでいきます。）

目的 : フッ化物洗口液でうがいをすることで、歯質の強化や口腔内の環境が整い生えたとの歯のむし歯予防の効果が期待できます。（実施にむけ、昨年12月中旬から水でうがいの練習を30秒間行っています）

対象児 : ぶくぶくとうがいができ、永久歯が生え始める おおむ 概ね4歳以上の園児が対象です。当園では4歳・5歳児の園児（いぬ組・ぞう組）なお、「フッ化物洗口」は強制ではなく、保護者の同意のもとで行います。

実施期間 : 平成27年1月～平成27年3月末まで（月曜日から金曜日の昼食後）

実施 : 洗口用コップに5mlずつ分注します。30秒間洗口します。誤飲防止のため下を向いて行う。

: 洗口液が全部の歯にいきわたるように、よくブクブクさせます。（30秒たったら吐き出す）

（あわ立ちがよいと上手くブクブクできている目安となります） たまった唾液も1～2回吐き出させます。

★洗口後30分はうがいをしたり食べ物・飲み物を摂らないようにする。

注意*フッ化物だけで、完全に虫歯を防ぐことは、できません。歯みがき等を併せて行うことで、効果が高まります。