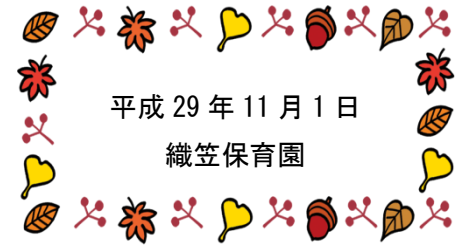




11月 ほけんだより



平成 29 年 11 月 1 日

織笠保育園

落ち葉を拾う子どもたちも季節の移り変わりを感じているようです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、心も体も元気に過ごせるように予防をしっかりとしていきましょう。

11月8日は
いい歯の日

上手に仕上げみがき出来ていますか？

みがき方のポイント

- ◇ 歯の面にまっすぐ歯ブラシを当て、小刻みに優しくみがきましょう。
- ◇ 歯垢はなかなかとれません。特に歯と歯の間や、歯茎と歯の境目は丁寧にみがきましょう。

みがきにくい部分のポイント

- ◇ 唇と歯茎をつないでいる筋（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛がります。歯ブラシが当たらないように筋を指で守ってみがきましょう。
- ◇ 奥歯の溝は歯垢がたまりやすい部分です。5、6歳になると「6才臼歯」という永久歯が生えてきます。奥歯でみがきにくく虫歯になりやすいので、大人が気を付けてみがいてあげましょう。

仕上げみがきを楽しむポイント

- ◇ 歯みがきに合わせて歌を歌ったり、数を数えたりしたりして「楽しい！」と感じる雰囲気を作ってあげましょう。
- ◇ 「ちゃんとみがかないと！」と怖い顔になっていませんか？それでは仕上げみがきが怖くなってしまいます。笑顔でしてあげましょう。
- ◇ みがいた後はたくさんほめましょう。
- ◇ 「歯みがきの時間」を決めて、歯みがきを習慣化しましょう
- ◇ 歯が生えそろうまでは歯の高さが違ったり、隙間があったりと歯みがきしにくく虫歯になりやすいので、**生えそろう 10 歳頃まで仕上げみがき**をしてあげるようにしましょう。



インフルエンザの予防接種の時期です

- ☆ 予防接種は「かからないため」にするものではありません。かかりにくくしたり、かかっても重症化（脳症や死亡等）になるのを防ぐ事ができます。子どもたちの命を守るために積極的に接種しましょう。
- ☆ 予防接種の効果は、接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約半年間程続きます。
- ☆ インフルエンザは12月～3月頃に流行し、ピークは1月～2月です。予防の効果が出てくるまでに2週間程かかるので、12月中に打ち終わるのが良いと思います。
- ☆ 12歳までのお子さんは2回接種します。
- ☆ 予防接種をしたら、保育所にお知らせください。