

ほけんまつり 11月

平成30年11月1日
こばとこども園
養護教諭 鈴木

11月は実りの秋です。

穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。

2学期は、行事もたくさんあり、子どもたちの頑張りも“実る”時期です。急に冷え込んで寒いと感じる日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の頑張りをいっぱい見せてください。



こども園になり、内科検診が年2回の実施となり、10月11日に秋の内科検診を行いました。終了時間の関係で親子降園とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

内科園医からは「乾燥する時期に入り、肌荒れや湿疹の症状が見られ始めるお子さんがいる。早めに対処することで症状がひどくならないようにできる。」という指導を頂きました。子どもの肌は大人に比べて3倍薄くてデリケートです。「これくらいで受診…」ではなく、早め早めに対処するようにしましょう。

今回の内科検診の結果のお知らせだけでなく、春の内科検診や歯科検診の結果で、病院を受診したり経過観察したりしている場合も、受診結果でお知らせください。



知っておこう！非常時の口内ケ

・ 歯ブラシがないときは
清潔なガーゼを濡らし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しく拭きとります。歯の表面・頬の内側を拭きとるとすっきりします。

・ 水や歯みがき粉がないときでも・・・
口内を傷つけないように、力を入れずに優しく磨きます。歯ブラシがよごれたら、ティッシュなどでふき取りまた磨きます。さっぱりするまで繰り返しましょう。災害時用に、液体ハミガキやマウスウォッシュも有効と考えられています。

口の中の健康は、普段のお手入れ次第です。むし歯や歯茎の病気は、毎日の丁寧な歯みがきで予防しましょう。歯医者さんでの定期的なケア（プロケア）も忘れずに。

日本と欧米 抜けた乳歯のゆくえ

乳歯が抜けたときのおまじないといえば？

「下の歯が抜けたら屋根の上へ、上の歯が抜けたら縁の下へ投げる」のは日本の話。



欧米では、「抜けた歯を枕の下に置いておくと、

トゥース・フェアリー（歯の妖精）が歯を取りに来て、代わりにコインを置いていく」という言い伝えがあります。しかも、妖精はきれいな歯しか持っていきません。「妖精さんに歯を持ってってもらえるように、歯みがきががんばろうね」と欧米バージョンで応援するのもいいかもしれませんね。



カゼやインフルエンザに注意しましょう

日中は汗ばむ気温、朝晩は肌寒いくらいで気温差がはげしい時期です。空気も乾燥するこの季節の変わり目は、油断するとすぐ体調を崩してしまいます。

加えて新聞などの報道で、インフルエンザでの学級閉鎖の記事も目につくようになってきました。体調を崩さず冬を越せるよう、手洗いうがいや早めの休養をとるなどしっかり対策をしましょう。

インフルエンザワクチン Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

そのタオル、いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手拭き用タオルの取り換え頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭が50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を、洗濯したタオルで拭くと、ばい菌は手にほとんど手につきません。しかし、湿ったまま掛けられているタオルや1日以上使ったタオルで手を拭くと、手の平にはばい菌が……。タオルで繁殖したばい菌が手に移るといった結果になりました。

いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後もばい菌は残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる。の習慣をお勧めします。

また、お子さんのハンカチも毎日清潔なものに取りかえてください。



インフルエンザにかかったら 異常行動に注意

インフルエンザにかかった際に見られる異常行動。多くは未成年に見られます。「突然走り出す」「ベランダに出ようとする」など、場合によっては命の危険も。

! 治療開始後
2日間は一人にしない

! 玄関、すべての部屋の
窓を施錠する

! ベランダに面していない
部屋で寝かせる

! 戸建ての場合、
1階で寝かせる



など

薬を服用していなくても異常行動は見られます。十分注意を払って見守りをお願いします。