ほけんだより

11月号

令和８年 11 月
キッドワールドこども園
園長：高津　宏児
看護師：飯倉　ゆみ

秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上ではもうすぐ立冬。今年もあっという間に冬を迎えようといています。朝晩は肌寒いですが、子どもたちは寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。

空気が乾燥し気温が低くなると、いろいろな感染症が流行しやすくなります。暑さ、寒さは、衣服で体温調節し、感染症対策は、手洗いとうがいをしっかり行っていきましょう。

11 月 8 日は「いい歯の日」

歯の健康は、全身の健康と深く関わっています。

噛む力が弱くなると、食べられるものが限られ、栄養バランスが崩れるなどの悪影響をあたえることがあります。つまり「歯を守ること」は「体を守ること」につながります。

日々の生活に欠かせない「食べる・話す・笑う」を支えてくれる歯。11 月 8 日の「いい歯の日」は、改めて自分のお口の健康と向き合うきっかけにしてみませんか？

歯の役割は食べるだけではない

1. しっかり噛むことで「健康な体」を保つ

食物を噛むことで、唾液が分泌され、消化を助け、虫歯予防につながります。また、よく噛んで食べると、満腹感も得られやすく、肥満防止にも効果的です。

2. 話す・笑う・表情を作る

歯が１本欠けるだけでも、発音が変わったり、笑顔の印象が大きく変わったりします。自信を持って人前で話したり笑ったりするためにも、歯の健康は欠かせません。

乳歯は虫歯になり易く進行も早いと言われています。よく噛んで食べることと、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識できるように声をかけていきましょう。

3. 全身の健康と密接に関係

歯周病は、歯ぐきの炎症から始まり、進むと歯を支える骨まで弱くなる病気です。歯ぐきが歯を保持できなくなったり、口腔内に炎症があったりすると、全身の健康に影響します。

こんな環境が虫歯になりやすい！

□冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
□おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い。
□乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している。
□治療だけすれば虫歯は治ると思って、予防しなかったり、子どもが嫌がるからと歯磨きを怠ったりしてしまう。
□フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている。
□仕上げ磨きをしていない。
□歯の検診をしていない。
□食事の時間を決めていない。
□子どもの言うままにお菓子を買い与えている。
□乗り物に乗る際、おとなしくさせるために甘いものを持たせている。

虫歯を作らないようにするには…

□よく噛んで唾液の量を増やす。
□歯みがきで、食べ物のカスを取り除く。
□食べる時間・回数を決める。
□砂糖・炭水化物の摂り過ぎに気を付ける。
□歯医者さんでフッ素を塗って歯を強くする。
□キシリトールで虫歯菌をコントロールする。

感染性胃腸炎が流行する時期です。

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年、秋頃から冬にかけて流行します。

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛です。下痢や嘔吐がある場合は、脱水症状を起こす可能性がある為、こまめに水分を補給することも大切になります。

また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行うようにしましょう。

※下痢や嘔吐がある場合は、発熱していなくても、病院に診てもらうようにしましょう。

衣類が汚れた時

準備するもの

- 使い捨て手袋
- マスク
- バケツかタライ
- ゴミ袋
- 200ppm 消毒液
- 鍋
- ペーパータオル

① 取れる汚れはペーパータオルで取れるだけ取る

② バケツで水がはねないように、静かにもみ洗いする

③ 消毒する

・漂白 OK のもの

↓

消毒液につけて 30～60 分おく

・漂白 NG のもの

↓

鍋でグラグラして 1 分以上煮る

④ 洗濯機で洗う

消毒液を作ろう

200ppm 消毒液　：水 2ℓにハイターを 8ml

1000ppm 消毒液：水 500ml にハイター10ml

床が汚れた時

準備するもの

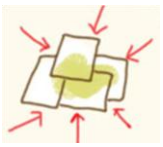
- マスク
- 使い捨て手袋　３セット
- ペーパータオル または新聞紙
- 1000ppm 消毒液
- ビニール袋　２枚

① 吐いたらすぐに吐物の上にペーパータオルまたは新聞紙を静かにかけ、消毒液をかける

② 窓を開けて、手袋とマスクをつける（手袋は 2 枚着用する）

③ 捨てるためのビニール袋を 2 枚重ねて広げておく

④ ペーパータオルまたは新聞紙は、外側→内側にまとめるようにして拭き取り、1 枚目の手袋を外す



⑤ 拭き取った場所に再度ペーパータオルまたは新聞紙を敷き、消毒液を紙が湿るまでしっかりかける

手袋やマスクを外す

※絨毯などは色落ちするため注意が必要です

↓

10 分後に再度手袋をつけ床を水拭きする。

消毒後のペーパーや手袋などすべてを内側のビニール袋に入れてしっかり結んでおく

拭き取った汚れ物は外側のビニール袋に入れてしっかり結んで捨てる