ほけんだより　1月号

2022 年 1 月 1 日
槇島ひいらぎこども園
園長　　宇野　智子

あけましておめでとうございます。年末・年始のお休みはゆっくり過ごせましたか？
気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。今年もよろしくお願いします。

歯を大切に

むし歯とは酸によって歯がとけた状態です。歯垢の中にいるむし歯菌が食べ物の中の「糖」を取り込み、「酸」を作って歯の表面をとかします。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本にしましょう。

歯ブラシ選びの基準

子どもの歯ブラシは、大きすぎず、毛が平らにそろっていて毛先がやわらかめ～ふつうの物を選びます。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

子どもは自分だけでは上手に歯みがきができません。10 歳頃までは、寝る前に仕上げみがきをしましょう。

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
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買い与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

園での歯みがきは中止のままです

幼児クラスの園でのはみがき再開を検討しましたが、新型コロナ感染者数が再度増加傾向のため、感染症予防の観点から、園での歯みがきを引き続き中止とします。歯みがきの習慣は大事ですが、新型コロナ感染症が落ち着くまでお家でお願いします。

年末・年始も気をゆるめずに・・・
- 手洗い・うがいをしっかりと
- 咳エチケットをまもる
- 三密をできるだけ避ける

冬のスキンケア

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすく放っておくと、かさかさになってしまいます。
「こまめに、丁寧に」日常的なケアを心がけましょう。

●入浴や手洗いのあとは保湿クリームを塗りましょう。
●長袖・長ズボンを着用し、冬の寒い風に地肌をさらさないようにしましょう。