

ほけんだより

令和3年10月26日 深谷市立幼稚園

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、朝晩の冷え込みで、一日の気温差が大きくなります。気温の差から子供たちも体調を崩しがちになっています。また、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をこまめにしながら、外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前後、トイレの後など、こまめに手洗い・うがいをして風邪の予防をしていきましょう。



正しい手洗いしますか？

手洗いは、感染症対策の基本です。こまめに正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。幼稚園の間は、おうちの人の援助や見守りをお願いいたします。



6年間で139件 何の数字？

6歳以下の乳幼児が歯ブラシをくわえたまま転び、のどを突いてしまった事故の件数※です。歯ブラシが口の中に刺さり入院したケースも。きれいな歯を保つための習慣が悲しい事故になってしまわないよう、おとなが見守ってあげてください。

事故から守るために

- ・歯みがきをするときは床に座らせる
- ・子供専用歯ブラシは喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- ・歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口に入れたまま歩かせない

※平成22年12月～28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数

今月の
ちょっと
みて・みて！

寒くても
水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのであります。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する季節は、より蒸発が進みやすくなります。

理由 その2 夏よりものどが渇いている感じにいくので、水分をとる機会が減ってしまいます。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- ・寝る前、起床後にしっかり補給！
- ・のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ・白湯など温かいものを選ぶ