

ほけんだより

11月

令和 6年度
社会福祉法人 大谷会
看護師

11月7日は「立秋」そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきを早く終わらせようと、いい加減になってしまいがちです。園内ではインフルエンザ、手足口病に感染した園児がいます。感染症対策の基本：手洗いは意識して丁寧に行いましょう。



秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い	石けんで時間をかけて洗うのがコツ。
湿度を保つ	乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。
人混みを避ける	繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



トイレには細菌・ウイルスがたくさん！
トイレで感染しやすい原因菌—
大腸菌、ノロウイルス、
コロナウイルス、インフルエンザ、
風邪の原因ウイルスなど



歯と顎の発達のために、むちむち習慣を

健康な歯と顎の発達のためには、幼児期からかむ習慣を身につけることが大切です。乳歯が生え揃う頃から、少しずつかむ練習を始められると良いでしょう。

2歳半頃から
皮つきのリンゴや柿、硬さを少し残したニンジン、カボチャ、大根などからスタートすると◎。



4歳頃から
ゴボウやレンコンなど硬いものにもチャレンジ。骨付き肉をかじり取る練習もオススメです。

お子さんに合ったペースで...

歯や顎の発達スピードは子どもによって違います。なかなか飲み込めない時は食べやすく調整するなど、様子を見ながら少しずつステップアップしていきましょう。

