

ほけんだより 1月号

令和4年1月4日

市川梨の花保育園

あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

### 知っておこう

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 1 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 2 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- 3 おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- 4 さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



## 11月に行った歯科検診の結果について

[むし歯のあった子]

ひよこ組：5人中0人    うさぎ組：21人中5人  
あひる組：11人中0人    きりん組：17人中3人  
りす組：9人中0人    ぞう組：18人中9人



### 1 姿勢

お子さんの口の中がよく見えるような状態で、明るい場所で、寝かせ磨きがベストです。



### 2 持ち方

力の入りすぎないペンギリップで、手首の動きをコントロール。



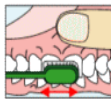
### 3 磨き方

一箇所につき10~20回を目安にも先を細かく動かします。

#### 【前歯】

唇をそっと押し上げて磨きます。

#### 外側



歯ブラシは歯面に当て、人差し指を死肉に軽く当て、指に沿って左右に小刻みに動かします。

#### 内側

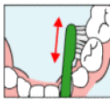


歯ブラシを縦に当て、先端をゆっくり1本1本磨きます。

#### 【奥歯】

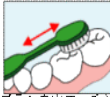
唇をそっと横に広げて磨きます。

#### 外側



歯ブラシを傾けて斜めに入れ、歯の間に毛先を入れるイメージで磨きます。

#### 噛み合わせの溝



溝に歯面に歯ブラシを当て、手前へ手前へかき出すように磨きます。

※ お子さんの集中力が続くよう、短い時間で手早くみがきましょう。

- 3~5歳児クラスはむし歯のあるお子様が多くみられました。自分だけの歯磨きではまだまだ磨き残しがあるので、おうちの方の仕上げ磨きが大切です。
- 歯が生え始めたら歯磨きを始めましょう。
- 麦茶などで歯に着色が残っている場合、研磨剤入りの歯磨き粉を使うと綺麗になります。