



1月ほけんだより

認定こども園
あゆのさと
看護師 雨宮・石黒
2025.1.4



☆ あけましておめでとうございます。たのしい年末年始を過ごされたでしょうか？お正月休みは楽しいですが、大人も子どもも生活リズムが乱れやすいです。これから本格的な寒さを迎え、冬の感染症も心配される季節です。気持ちも新たに、健康管理に気を配っていきましょう。年末年始の休み中に、感染症(インフルエンザや感染性胃腸炎など)になってしまったお子さんは、治っていても必ず職員までお知らせください。

仕上げ磨きを忘れずに！

11/29 にこすもす・さくら・ひまわり組は歯科教室を行いました。歯科教室後「園児との会話から仕上げ磨きをしてもらってない子が多かったが、小4までは仕上げ磨きをしてほしい。」と市の歯科衛生士さんから話がありました。

仕上げ磨きは永久歯が生えそう 10～12 歳くらいまで続けることが推奨されています。乳歯の時期は、**奥歯のかみ合わせ**(上下左右 4 カ所)と**上の前歯**がむし歯になりやすいので、気を付けて磨きましょう。ひざの上に頭を乗せるか、子どもの後ろに回り、頭をお腹や脇で固定して歯磨きする姿勢が口の中が見やすく、安全で歯磨きしやすくおすすめです。



フッ素塗布のお知らせ

1月9日(木)9:30～

対象: 1歳6か月健診後～3歳児(こすもす)

当園でフッ素塗布を行います。当日までに**フッ素塗布カード(青色)**を必ず持ってきて、職員に手渡してください。

カードがないと、塗布ができません。

薄着のすすめ

＜薄着って大事？＞

薄着は、外気温を直接肌で感じることができるので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応能力を高めます。厚着の習慣がつくと、体はいつもぬるま湯にっかっているような状態で、少しの寒さにも抵抗することができず、皮膚の抵抗力がつかなくなってしまいます。

＜衣服の着方＞

- * 肌着を着る … 肌着は汗を吸い取ったり、保温の効果もあります。
- * 肌着は、綿素材の袖なしや半袖がおすすめ。保温性を高めたあったかインナーやキルティングの厚地の物は園での活動には不向きです。
- * 肌着+上衣(Tシャツや体操着など)+上着(ジャンパーやトレーナー)
- * 重ね着は3枚ぐらいが適当(それ以上は窮屈で動きにくいです)

◎ **幼児は、肌着+体操着(+長袖Tシャツ)を基本**とし、気温やその日の活動によって上着で調節するといいでしょう。園では動きやすく、自分で着脱しやすい衣服の着用をお願いします。**フードのついた服**は、遊具などに引っかかってからまり、窒息やケガをする事故の報告もあり危険です。なるべく、フードのないものや取り外しのできるものは、フードを外して着用してください。**裏起毛やボア生地**は、直接肌に当たると、かゆくなったり、湿疹になったりします。こまめに、肌の状態をチェックしましょう。