



たかさご保育園

暦の上では、もうすぐ立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
元気いっぱいな子どもたちも、冬のこの時期は体調を崩すことが多くなります。保育園では、1月は、病欠する子も少なく、子どもたちは、元気に過ごせました。

地域的には、インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行しているようですので、気をつけましょう。
十分な睡眠、清潔(手洗い、うがい)とバランスの良い食事を心がけこの冬を乗り切っていきましょう！

保健行事

0才児健診 2月14日(火曜日)14時30分より 嘱託医 吉崎先生

※ 地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

1月28日(土)午後、嘱託医桜井先生による『歯科講習会』が開かれました。

「虫歯になりにくい生活習慣と丈夫な歯をつくる食生活を」

- ・だらだらと食べ続けるとさらに脱灰(酸により歯の成分が溶け出す)が進む
- ・バランスのとれた食事(蛋白質、ビタミン、カルシウムなど)十分とりましょう
- ・おやつは内容を考えて、時間と量を決めて、食べたら歯をみがきましょう
- ・年に2回は歯の診査を(園で6月11月にやっているの)9月と3月位にできるといいですね！
- ・白い虫歯に注意(生えたての歯は歯質が弱いので、虫歯になりやすい)
- ・「フッ素入り」で虫歯予防 歯みがき粉=1才児：ゴマ1粒、2才児：ゴマ2粒
- 3才以上児は、子どもの爪の厚さ程度を歯ブラシに塗り込む
- ・6才までは、仕上げ磨きが必要です。(1日に1回は、お子さんとのふれあいの一つとして、お口の中を見てあげましょう！)



※園での歯みがき開始時期について

園では、子ども集団の利点を生かして友だちと一緒に楽しく歯みがきの習慣がつくように、昨年度より、りす組に進級して生活が落ち着いた頃(4月中)の開始になりました。

例年は、うさぎ組の2月から、園での歯みがきを開始していましたが、うさぎ組の2月は、箸の導入時期でもあり、食事面の介助や着替えに時間をかけたり、あずま袋(着替え入れ袋)の結び方などを個別で丁寧にみていきたいと考えています。

歯磨きに関しましては、引き続き、ご家庭の方で、毎日の楽しい生活習慣となるようにしましょう。それまでは、食後に、RO(逆浸透膜)水を飲んでいきます。(ひよこ組の完了食以降、うさぎ組前期頃まで、うさぎ組後期からは、ぶくぶくうがい)

※歯ブラシによる子どもの事故は、1才~2才児が大半で、歯磨き中の転倒(2/3)が多いという報告があります。

※ 歯みがきは家庭での就寝前の歯みがきと仕上げみがきが1日の中で最も重要と言われています。(仕上げみがきは、6才頃まで必要です)

