



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。 たかさご保育園
 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月下旬からインフルエンザが発生しています。

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12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。

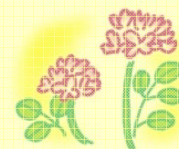
1月26日(土)午後、嘱託医桜井先生による『歯科講習会』が開かれました。

虫歯になりにくい生活習慣を

- ・脱灰(歯の成分が溶け出す)と再石灰化(取り込まれて元にもどる)のバランスが分かれ目
- ・唾液や歯みがきで細菌や酸を洗い流す
- ・だらだらと食べ続けるとさらに脱灰が進む
- ・寝ている時は、唾液が少なく虫歯になりやすいので、寝る前にていねいに磨く

丈夫な歯をつくる食生活を

- ・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)
- ・ゆっくり、よく噛んで食べましょう
- ・おやつは内容を考えて、時間を決めて、食べたら歯をみがきましょう
- ・十分、外で遊ばせるようにしましょう
- ・歯みがきができない時は、口をゆすぎましょう
- ・食後と寝る前には、必ず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、あと、9月と3月位にできるといいですね!)
- ・ご家庭でできるフッ素→うがいができるようになったら、子ども用歯みがき剤を使用し、2回くらいのうがい(味が残る位がフッ素効果有)をする
- ・6才までは、仕上げ磨きが必要です。



歯磨き指導 うさぎ組 2月上旬より開始する予定です。

※保育園では、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うさぎ組のこの時期から開始しています。

※懇談会時に配布致しました「保育園での歯みがきに関するお願い」を参照して歯ブラシと歯ブラシケースまたは、ポーチ等のご用意をお願い致します。

保育園での歯みがきに関するお願い

- ◆ 乳歯は、溝のつくりが複雑なので普通の毛質で、子どもの口に合う大きさの歯ブラシが良いでしょう。
- ◆ 歯ブラシには、名前を忘れずに記入しましょう。
- ◆ 月曜日に持ってきて、金曜日に持ち帰りとなります。(その間は、園で毎日消毒して保管致します。)
- ◆ 歯ブラシを後ろから見た時、毛先が開いていたら新しいブラシに交換しましょう。(1ヶ月に1回、早めに交換しましょう)

