

11月のほけんだより

秋らしい日になって、お庭で遊べる日も増えてきました。食欲の秋、運動の秋、健康の源をたくさん蓄えていきましょう。

手洗いは感染対策の基本です！

では、自分で手が洗えない赤ちゃんはどうすれば良いのでしょうか？

赤ちゃんは自らいろいろな場所には行けないため、大人からうつることがほとんどです。そのため、赤ちゃんに接する大人が手洗いをして感染対策しましょう。食事前にはお子さんの手を拭いてあげてください。介助、または自分で手を洗えるお子さんは手洗いをしましょう。

外出時等で手洗いが難しい場合は、ウェットティッシュ等で拭いてあげてください。しかし、胃腸炎のウイルスにはアルコール除菌が効きにくいものがあるので、やはり石けんと流水での手洗いが一番良い方法です。



半そで、長そで、重ね着、何を着せればよいかわ迷うときは？

いつもより暑い、涼しい等、保護者の方の感覚も大切です。また、周囲の環境はどうでしょうか？ベビーカーの中と、外で歩いたり走ったりするのでは違ってきます。

例えばベビーカーの中では背中に指を入れて汗をかいているか確かめてみてください。さらさらしていれば問題ありません。べたつきがあれば、1枚脱がせてあげる等の対応をしてあげてください。

外で遊べるようになったら、大人より1枚少ない目を目安に調節してあげてください。

自分で着替えられるようになったら、襟元が広く開き、多少ゆとりがあるものがおすすめです。



10月 感染症の状況

RSウイルス感染症 4件

* 9月から流行は続いており、入院するお子さんもいました。

溶連菌感染症 2件

気温が下がり、空気が乾燥すると、インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行するようになります。また、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にも注意が必要です。

【予防策】

- 1, 手洗いをしっかりとる
- 2, 人混みは避ける
- 3, 生活習慣で抵抗力をつける
- 4, 加湿で室内の乾燥を防ぐ
- 5, 予防接種で重症化を防ぐ
- 6, 大人は「咳エチケット」をマスターして自身や家族を守りましょう

11月8日は「いい歯の日」

大切な歯を守るためには、フッ素の使用が有効です。フッ素は、歯の溶けだしたカルシウムを補い、歯が酸に強くなるという効果もあります。毎日の歯磨きでフッ素入りの歯磨き剤や洗口液を使ったり、半年ごとに歯科医院でフッ素を塗布するとよいでしょう。

乳歯や生えだばかりの永久歯はむし歯になりやすいため、定期的に歯医者さんで歯の状態を診てもらおうとよいでしょう。

子どもの頃からケアすることで、大人になっても「むし歯が1本もない環境」を作ることができます。

