













陽が落ちるのが早くなって、朝と晩の冷え込みが強くなってきました。秋が深まり紅葉の季節ですが、次第に北風も冷たくなって、冬がやってきます。冬はインフルエンザや、ノロウィルスなど、感染症の流行る時期でもあります。手洗い、うがいなど早めに対策をとるようにしましょう。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理に十分に気をつけていきましょう。

風邪予防の基本は手洗い・うがいです！

上手な手の洗い方 ～しっかり洗い、バイ菌を流しましょう～				
① 腕まくりをする 	② 水道水で手をぬらす 	③ 石けんをしっかりと泡だてる 	④ 手のひら、こうを洗う 	⑤ 指と指の間を洗う 
⑥ 親指を洗う 	⑦ 指の間を洗う 	⑧ 手首を洗う 	⑨ 石けんを流す 	⑩ 清潔なタオルで拭く 

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、できるお子さんはがらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

① ぶくぶくうがい

口の中をぶくぶくしてはきだす。



② がらがらうがい

のどの奥まで届くように上を向き、約15秒がらがらして吐きだす



歯の健康～子どもの歯を守るために～

きれいでじょうぶな永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です。
11月8日は「いい歯の日」です。今一度、歯の健康について見直しましょう。

むし歯予防4つのポイント

～たいせつな歯をむし歯にしないために～

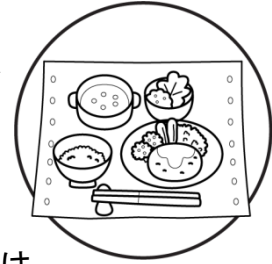


★食べたらずく習慣を

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を抑えます。

★栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、骨・歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



★規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まり、悪影響を及ぼします。

★定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。



☆よく噛むことも大切です。

食事中に「よく噛んでね」と声かけをしてあげるとよいでしょう。

11月の予定

0才児健診・・・11月8日

歯科健診・・・11月17日（幼児クラスはブラッシング指導あり）

9時30分から開始

身体測定・・・11月6日～11月13日

☆感染症に関しましては、入り口のホワイトボードにてお知らせいたします。