



ほけんだより 3月号



2024 年度から定期接種の 4 種混合が 5 種混合ワクチンとなり、接種回数が半分に減ります。

尚徳福祉会
とちょう保育園
看護師

みんなの「いいな〜」が聞こえそう…

安全に楽しく歯みがき するヒント…

2 月下旬近くに記録的な暖かい日が続きました。その後最高気温がそれよりも 10 度近く下がり、気温の急な変化で寒暖差疲労が出た方もいらっしゃるのではないのでしょうか…。この先、季節外れの極端な暖かさはないとこの予報ですが、季節の変わり目ですので、ゆっくり入浴としっかり睡眠でご家族でお大事になさってください。



3月3日
は耳の日



耳かき中の事故にご注意！

東京消防庁管内で、耳掃除をしていて受傷した事故により令和 4 年中は 41 人が救急搬送されています。¹⁾ 総計 230 人の中で特に **0~4 歳の乳幼児が 73 人と突出して多く**²⁾ 0 歳~5 歳の受傷状況をみると、**1 歳では自分で耳かきをしていた（耳に入れていた）が最多の原因**です。

^{1) 2)} 平成 30 年から令和 4 年までの過去 5 年間統計

綿棒や耳かきを子どもの手の届くところへ
置かないようにしましょう。

耳掃除は、綿棒で耳の入り口から 1 cm 程度まで！

多くて月に 1 回。綿棒に薄くワセリンをつけ、入口をクルッとします。

耳掃除後は「じっとしてえらかったね」とお声をかけてくださいね。

Bluetooth タイプのイヤホンをよく使うお子さんと、イヤホンに耳垢がついていたら、注意のサインです。落ちないようにイヤホンを押す際に自然に外に出る耳垢をどんどん耳の奥に押し込み、溜まっている可能性も。

奥に詰まった耳垢は耳鼻咽喉科に受診して取ってもらうと安全です。

①自分みがきは必ず座って

⚠️ 転んでのどを突く、歯ブラシ事故は 1~2 歳が 75% (東京消防庁) ⚠️

歯ブラシを口に入れたまま転んだり、ぶつかったりすると大きなケガにつながる可能性があります。必ず座って行う習慣を。お家の方が座って歯みがきをする姿を見せましょう。

安全カバー付や先端が曲がる製品が安全です。



②1日に1回（特に寝る前）は仕上げみがき

口の中の細菌などがプラーク（歯垢）に変わるには約 24 時間かかります。1日1回、すみすみまで仕上げみがきをしていれば、虫歯のリスクは減ります。フッ化物配合歯磨剤（900~1000ppm：2歳まで米粒大、5歳までグリンピース大を就寝前を含み1日2回小児歯科学会推奨）の歯みがきが有効です。

③楽しんでできるツールやプロの知恵や力を借りる

- かかりつけ歯科医をもち、歯みがき指導や定期健診を受けましょう。虫歯予防のために定期的なフッ化物の塗布やシーラント（奥歯の溝を樹脂で埋める）処置もあります。フレーバー付フロスも園医のおすすめです
- 『歯みがきカレンダー』（ネットに多数あり）を一緒に選び、シールを貼る動機づけも○
- 『無料歯みがきアプリ』でカメラに向かうとカブトをかぶった勇者に変身！や上手に磨いてキャラクターを助けるなど、楽しい設定があります

身長・体重グラフを配ります

園医によると、（個人差があるため）どの線かにおおむね沿って伸びていれば順調に成長しているとのこと。お子さんの年間の成長をご確認ください。

毎日の苦行にならない
ようにお子さんの個性や
ご家庭のお考えに合った
お取り組みを！

今月の保健行事

身体測定
○ 歳児健診