



ほけんだより

12月号



2022年12月1日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズII

子供たちにとっては、クリスマスやお正月とお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症の流行る時期です。体調管理は十分に気を配っていきましょう。睡眠や食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい年末年始をお過ごしください。

《 11月の感染症情報 》

報告はありませんでした。

お知らせ

歯科検診

12月19日(月) 9時～

事前に歯科検診前アンケートを配布します。
ご記入よろしく
お願いします。



年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な病気やけがに備えて、事前にかかりつけの病院他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

#8000 (子ども医療電話相談)



休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか判断に迷った時に
看護師・医師への電話による相談ができるものです。
病院に連れていくか迷ったら、まずは#8000に電話!
土日祝日: 24時間対応

(ダイヤル・ひかり電話、#8000 をご利用いただけない地域からは TEL:098-888-5230)

※電話相談は、病気の診断や治療を行うものではありません。

「沖縄県医師会」HP より抜粋

※玄関ホールにポスター掲示しています。ご参照ください。

むし歯予防

バランスの取れたむし歯予防が効果的!

- 歯みがき(適切な歯磨き)
 - 甘いものをダラダラ摂らない
 - フッ化物を上手に利用
- 3つの対策で初めてバランスが取れたものになります。

フッ化物とは?

自然界に広く存在するフッ素を含んだ化合物です。歯を丈夫でかたくすることができるので、むし歯になりにくくなります。

フッ化物の応用として

- フッ化物入り歯みがき剤
 - フッ化物洗口
- があります。

歯みがきのポイント

- 1日1回はお子さんの歯を見てあげましょう。
 - ひざの上にお子さんの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90° にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45° にあてましょう。
- ※保護者の方もリラックスして笑顔で行ないましょう。お子さんから見上げると、「磨かないと!」と力む顔は怖い顔に見えるかも(^ ^)

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。