



2023年1月4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

あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

《 12月の感染症情報 》

感染性胃腸炎 … 2名
 ヘルパンギーナ … 1名

★★ 歯科検診結果

	むし歯なし	要注意	むし歯
りす	7	0	1
うさぎ	14	3	1
こぐま	9	4	1
ぱんだ	9	7	1

子どもがいやがらない

仕上げ磨きのコツ

コツ1 おどろかせない

いきなり歯ブラシを口に入れず、まず歯ブラシでくちびるや舌の先を刺激し「今から歯ブラシを入れるよ」のサインを送りましょう。

コツ2 息苦しくしない

口の中に歯ブラシが入っている間、実は息を止めている子が多くいます。一気に磨こうとすれば、呼吸ができず、苦しくなってしまいます。「何秒間」という目標を作り、数を数えながら磨きましょう。(めやす：年齢の数+2秒まで)

コツ3 痛くしない

小帯部に当たると痛いので、磨く人の指で保護した状態で磨いてあげましょう。また、歯ブラシは軽い力で細かく動かしましょう。



←上唇小帯

磨く際に軽く指で押さえるなど保護すると良い

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻をかんだら手を洗いましょう。

鼻水の色をみてみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。