



ほけんだより

1月号

2026年1月5日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。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たいと思います。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 》

伝染性紅斑（りんご病） … 1名

動きやすい服装で

保育園での服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。肌着は保温性・吸湿性を考えると、綿100%がおすすめです。肌着と薄手のTシャツを重ねると、厚手のもの1枚着るより、動きやすく機能的です。ファッション性よりも、ひとりで着脱しやすいものの方がいいですね。外遊びの際は、上から羽織るのが1枚あると、重ねることによって、服と服の間に体温で温まった空気の間ができて保温性が高まります。



お知らせ

歯科検診 1月22日（木）9時～

りす・うさぎ・こぐまぐみさんは、8時45分までに、ぱんだ・きりん・ぞうぐみさんは、9時半までに登園をお願いします。おがーるに歯科検診前webアンケートを配信する予定です。ご協力をよろしくお願いします。

歯科検診は虫歯の有無だけでなく、

- ・むし歯になりかけの歯はあるか
 - ・歯の汚れ（歯垢や歯石）の有無
 - ・歯茎の状態（腫脹や炎症）
 - ・歯並びや噛み合わせ
- などを調べます。

朝食後はていねいに歯みがきをして登園しましょう。

お休みした場合は後日、保護者の方で池田歯科（園囑託歯科医）へ受診していただきます。

治療や予防処置が必要な場合は歯科医師への受診を勧めます。園で歯科検診はスクリーニング検査です。早期発見・早期治療につなげるための検査で、お子さんのお口の状態を「健康・要観察・要治療（要精密検査）」の3つにふるい分け検査していきます。あくまでも目安ですので、受診先で確定診断をしてもらってください。小さな子でも歯石が溜まることや、歯肉炎になることも珍しくありません。「予防歯科」の観点から、かかりつけ歯科医を決めて、定期的に受診し、歯科検診、フッ化物塗布、歯みがき・食事指導を含めた継続した保健指導を受けることをお勧めします。

咳エチケット

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、感性的のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないように咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



おうちでのケア

- 洗濯物を干す、加湿器をつけるなど、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



- 咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



- 麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。