ほけんだより

令和５年５月30日（火）
うえだこども園

暑い日が続いたり急に涼しくなったり、気温が変わりやすい季節は体調を崩しやすいですね。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さんの様子の変化に気を配っていきましょう。引き続き、毎日の健康観察と検温をお願いします。

歯科検診のおしらせ

日程：６月１日（木）
対象児：全園児
時間：９時～小さい組から行います

送ってくる方は
８：50までの登園にご協力ください

※園で受診できるようにご協力ください。
※もしも当日欠席の場合は、各家庭から小松歯科診療所さんへ行って受診していただきます。

虫歯を予防しよう！

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかいカで、できるだけ細かく動かす。
- １本１本磨くつもりで磨く。

新型コロナの！ インフルエンザの！ かぜの！
ウイルス対策には 手洗い が大切です！

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを 100 万個として見ていくと……

1 流水でよく洗う

流水で 15 秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約１万個になります。

2 泡立てた石けんで手をもみ洗いする

普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

3 しっかりすすいで、清潔なタオルでふく

最後は流水でしっかりすすぎます。

「30 秒のもみ洗い＋流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10 秒のもみ洗い＋流水すすぎ」を２回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

爪も短く切ってくださいますようお願いします。