



# ほげんだより 1月号

社会福祉法人ナオミの会 西東京市立幼やち幼保育園 2018年1月4日(木)発行

## あけましておめでとうございます

2018年もどりをよろしく願います。\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

今年(例年より)早くインフルエンザの流行期を迎えそうです。インフルエンザウイルスは気温・湿度ともに低いのが好まれます。そのため、寒い日、乾燥した日がかえって流行しやすくなります。ウイルスが体内に入らないようにする(うがい・手洗い)、抵抗力をつける工夫(栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠)はもちろんのこと、特に寒い日は温かくする、乾燥しないようにマスクや加湿器を使うなども予防策のひとつになるかと思えます。

予防していても100%予防できるわけではありません。感染リスクは減らせるかと思えます。お正月休みの生活リズムから早く普段の生活リズムに戻し、寒さの負荷を元気に過ごしましょう。

🌸 今日もお楽しみ🌸

## 歯科検診が終わりました

12月6日(水)に歯科検診が終わりました。全体の感想としては、お歯を放置せず、しっかり治療を受けている印象がありました。検診医の松田先生もほめていらっしゃいました。



治療の必要がある方は、早めに歯科受診をお願いいたします



8020(ハチマルニイマル)運動って知っていますか?

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という、国と歯科医師会が提唱している運動です。歯を失う主な原因は、お歯や歯周病です。どちらも予防は毎日の歯磨きです。子どもと歯にしっかりと歯磨きをする習慣を身につけておきたいですね。

### お歯

症状  
初期 痛みはない、冷たいものがしみる  
進行すると...

熱いものがしみる  
文字が読めない  
末期は痛みを感じる



### 歯周病

症状  
初期 歯がぶよぶよと出血する  
進行すると...

歯がぐらぐら揺れる、歯が抜ける

## おホームケア一薬に頼らない症状の和らげ方へ

人間には自然治癒力というものが備わっています。思わず、市販の薬を飲むことがあってもいいですが、薬に頼らない症状の緩和方法もあります。

こんなとき	せきが出る	鼻水が出る	熱が高い	下痢になる
なぜ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどのウイルスや細菌が外に出そくしてはいます。</li> <li>痰の中には、ウイルスや細菌がいます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻の中のゴミやウイルスや細菌を外に出そくしてはいます。</li> <li>鼻水の中には、ウイルスや細菌がいます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>風邪のウイルスは、熱に弱いので、体温を上げることでウイルスを殺すことができます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸にいるウイルスや細菌が体にとって有害なものを、体外に出そくしてはいます。</li> </ul>
ホームケアの方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>おむすびに寝る上、横向きに寝る方が楽な場合があります。</li> <li>咳が止まらない時は、枕を高くするなどで上体を起こすと良いです。</li> <li>乳児の場合は、うでや背中をさすると良いです。</li> <li>舌が乾燥しないようにします。</li> <li>水分を摂ると痰を出しやすくなります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻をかむときは、片方ずつ、ゆっくりと行うのが良いです。</li> <li>鼻が強いときは、お湯で洗ったタオルを口・鼻にあてると良いです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白湯やお茶で水分を摂ります。</li> <li>汗をかいたときは、着替えます。</li> <li>熱が上がる時、寒がる時、手足が冷たい時は、毛布などで体を温めます。</li> <li>熱が上がりすぎると、腸・太もものツル根などは冷やします。</li> <li>水ぶくれを使うと良いです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>下痢をするときは、体からたくさん水分が出ていき、脱水症状にならないように、お水や水分を摂ります。</li> <li>果物、冷たい物、油っぽい物、腸を刺激するものを避けた方がよいです。</li> </ul>

症状が続くときは、必ず受診の上、集団保育が可能かどうか

医師とご相談下さい

## 1月の保健行事

10日(水) 0歳児健診  
言計課(さくら組)

17日(水) 計課(おみ組、りん組)

18日(木) 計課(おみ組、りん組、すみ組)