



天願ほけんだより

2月号
R5、2、1



2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が楽しみです。これまでの厄を子供たちの元気な豆まきでやっつけて、新たな福が舞い込んでくる事を切に願うばかりです。

引き続き、感染予防対策(手洗い、マスク着用、十分な換気、不要不急の外出自粛等)を心がけましょう。



室内はインフルエンザだいじょうぶ?

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)。

保護者の皆様へ重要なお願い



新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染者の増加が続いている状況の中、下記の点について今一度ご確認をお願いします。

- ① 本人及び同居者に発熱や風邪症状がある場合は自宅で休養すること。**症状が回復しても24時間は自宅休養**をお願いします。
- ② 本人・同居者が新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの感染症に罹患した場合は必ず園へ連絡をお願いします

現在、沖縄県でインフルエンザ警報が発令されています。天願こども園でも流行の兆しがみられます。園では感染予防、二次感染拡大予防に努めていますが、ご家庭でも日ごろから手洗い、早寝早起き、3食バランスのとれた食生活、適度な湿度、換気を行い感染予防を心がけましょう。

もしかかってしまったら...

インフルエンザ



- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15~20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20~22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60~70%くらいにしましょう。



うがいの仕方



適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



① 戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③ 頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④ 2~3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

先日、うるま市子育て講演会に参加させていただき、乳幼児期の健やかな歯を育む子育て、丈夫な歯を育てることについて学ぶことができました。

その中で、虫歯などの予防を行うことはもちろんですが、虫歯によって十分な食事が摂取できず健康を害してしまう歯並びが悪いことで自信喪失し他者とのコミュニケーションがとれない、不登校になってしまう...など歯の健康が心身へ大きな影響を及ぼすことを知り、改めて歯の健康を保つことの大切さを実感いたしました。

これらを予防するためにも乳幼児期からかかりつけ歯科医をもち、気軽に相談できる環境づくりを心がけましょう。

また、お口も身体の一部です。全体的な身体のバランスを整えながら細かな口の動作を習得することで噛む力・話す力が育ってきます。