



# 11月保健だより

令和4年10月31日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 「いい歯」の日

11月8日は「いい歯」の日です。歯は一生使います。歯磨きや食生活に気を付けて大切にしていきましょう。5月の歯科健診で治療が必要だと診断され、まだ治療をしていない場合は池田歯科医院、又はかかりつけ歯科の受診をお願いします。「歯科受診について」の用紙を記入してもらい、保育園に忘れずに提出してください。



## 食事はよく噛んで食べましょう

好き嫌いなくよく噛んで食べることは「消化を助ける」「食べ過ぎ防止」「脳を活性化」などの効果があります。また「顎の発育を促し、虫歯の予防」にも繋がります。最近はお口を開けたまま食事をする子どもが増えてきました。悪い食べ方をすると口周りの筋肉がなかなか鍛えられません。一度子どもの咀嚼習慣を見直し、よく噛んで食べることの大切さを伝えてください。

### 食事の姿勢

正しい姿勢で食事をすることはマナーが良いだけでなく、食後の消化にも影響が出ます。椅子やテーブルの高さが子どもに合っていないと姿勢が崩れてしまいます。もう一度椅子などの家具の高さを確認し、正しい姿勢で食事をすることを習慣にしましょう。



### 11月の予定

- 1日（火）身体測定
- 2日（水）乳児検診

## インフルエンザ感染症について

新型コロナウイルス感染症の流行と同時に、インフルエンザ感染症が流行する季節となりました。インフルエンザ感染症と診断された場合も保育園に電話での連絡をお願いします。

☆発熱した日・症状・病院受診日・A、B型かどちらかなど報告してください。

<再受診するときのめやす>

- ① 発熱した日を0日とし、5日間が経過している
- ② 解熱した日を0日とし、3日間が経過している

症状が治まり、①、②を満たした時点で改めて病院へ受診し保育園に登園が可能か診断を受けてください。※ 登園届の提出も忘れないようにお願いします。



## 10月の報告

10月の感染症は突発性発疹が1名でした。インフルエンザに感染し、症状がひどくならないようにインフルエンザの予防接種をしましょう。