



Health Bulletin

ほけんだより



November
11月

今年も残り2か月となりました。子どもたちの日々の成長を頼もしく感じている今日この頃です。そして昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調整が難しい季節ですね。お天気や気温の変化を見ながら、子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるよう配慮していきたいと考えています。新型コロナウイルス対策、この季節に流行する感染症へのご協力をお願いする中ではありますが、引き続き子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。



感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は11月～2月に最も集団感染がおきやすいです！

ノロウイルスやロタウイルスなどが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

・大人と比べて子どもはより脱水になりやすく、また低血糖を起こしやすいという傾向があります。そのため、子どもが感染性胃腸炎を発症した場合には注意が必要です。

・下痢や嘔吐がある場合は早めに受診し、脱水症状、こまめな水分補給を心がけましょう。→嘔吐後の水分補給は嘔吐後2時間程度あけ、スプーン1さじから様子を見ながら少しずつ飲ませましょう

◎感染経路は…？

感染後の子どもとの直接もしくは間接的接触による接触感染や、子どもの嘔吐物や下痢便を介した飛沫感染によるものが主です。

便中に多くのウイルスが排出され、また吐物の感染力も非常に強くなっています。

◎家庭内で感染を広げないために…

オムツ替えの際にマスクと手袋をして、なるべく直接接触らないようにしましょう。手洗い・うがい・消毒を徹底して体の中に入れないように気を付けましょう



11月8日は良い歯の日



11月8日は、「いい歯の日」です！80歳で20本の歯を残す、8020運動の一環として設けられた日です。「いい歯」とはどのような健康をもたらしてくれるのでしょうか。8020推進財団では、「ひみこの歯がいーぜ」という標語で伝えています。

- ひ 肥満の予防**
しっかり噛んで食べることで満腹中枢が働き、食べ過ぎを防止します。
- み 味覚の発達**
しっかり噛んで、よく味わうことで味覚が発達します。
- こ 言葉の発音がはっきり**
口の周囲の筋肉が鍛えられることによって表情が豊かになり、言葉の発音もきれいになります。
- の 脳の発達**
あごをしっかり開閉させて咀嚼することは、脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活発にしてくれます。
- は 歯の病気を防ぐ**
しっかり噛むことで唾液の分泌が促されるので、口内環境をきれいに保つことができます。
- が がんを防ぐ**
唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を抑える働きがあるとされています。
- い 胃腸の働きを促進する**
よく噛むことによって消化しやすくなる上、消化酵素の分泌が促進され、胃腸の働きが活発になります。
- ぜ 全身の体力向上**
重いものを持ち上げたり体に入れたりするときには、歯をグッと食いしぼるものです。歯が健康でしっかり噛みしめることができれば、力を十分に発揮することができます。

日頃からよく噛んで食べることを意識するとともに、毎日の歯みがき・正しい歯みがきで、健康な「いい歯」を維持しましょう！