

ほけんだより 12月号

令和5年12月5日 深谷市立幼稚園

2023年も残り1ヶ月となりました。今年はどんな1年でしたか？

12月となり、いよいよ寒さも本番を迎えます。今年は秋が平年よりも暖かく、秋から冬にかけても平年より気温が高いまま、最近になって急激に寒くなりましたね。とても体調を崩しやすい気温の動きですので、丁寧な手洗い・うがい、マスク、換気、湿度を保つ、免疫力を上げる、などの基本的な風邪予防をしっかりとしましょう！

冬休みは、クリスマスやお正月などの季節行事がたくさん詰まっています。つつい大人の時間や予定に合わせてしまいやすい時期ですが、子どもたちがこの1年で身につけてきた生活リズムが乱れないよう、早寝早起きや規則正しくバランスのとれた食事、排便、歯みがきなどを続けられるようにサポートをしてあげてください。元気いっぱい楽しい冬休みを迎えましょう！



埼玉県で！インフルエンザ・咽頭結膜熱（フル熱）の流行警報が発令されています！

インフルエンザは、主に飛沫感染でうつるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。また、症状の出ない不顕性感染や軽症の例もあります。

咽頭結膜熱は、感染力が非常に強く、インフルエンザと同様に咳やくしゃみによる飛沫感染が主ですが、タオルを共有することでも感染します。また、夏にプールの水を介して流行することが多くプール熱とも呼ばれていますが、冬でも流行することがあります。

インフルエンザと咽頭結膜熱の感染経路の特徴から、基本的な風邪予防にプラスして、普段からマスク着用等の【咳エチケット】が非常に有効です。

- (1) 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

等を守ることを心掛けてください！習慣として身に付くよう、ご家庭でも少しずつ練習してみてください◎



今月のちょっとみて・みて！



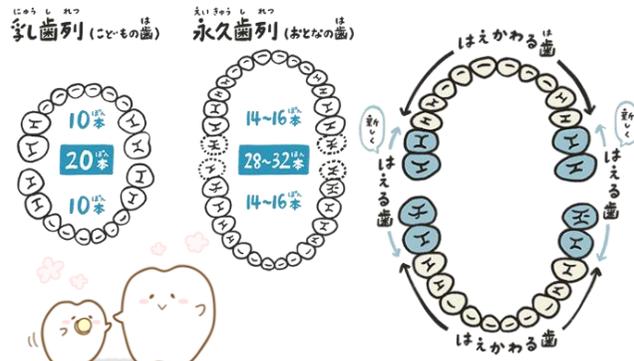
今年度、深谷市内の幼稚園全園の5歳児さんを対象に、歯みがき指導をしました。どの幼稚園のお子さんもお話を真剣に聞いて、歯みがきを一緒に実践する際には、お話したことを思い出しながら、とても上手に真似してくれていました。以下にお話した内容のイラストを載せますので、ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に歯みがきや歯についてのお話を振り返りながら、『自分で、自分自身の健康を守る』意識を身につけるきっかけにしてみてください。

☆動物の歯クイズ

☆歯の形（種類）とお仕事



☆歯の本数と生え変わり



☆むし歯のできかた



☆歯ブラシの当て方と動かし方

～こちょこちょみがき～
優しく細かく小刻みに動かす



☆6歳臼歯
6歳頃に生えてくる力持ちの奥歯

☆歯ブラシの交換目安

