

# ほけんだより ~ラポール~ 11月号

るんびに一保育園



11月7日は「立冬」です。「立」には新しい季節が始まるという意味があり、この頃から冬の気配が感じられるようになります。とは言うものの、今年はいつまでも暑い日が続き、ようやく朝夕に冷え込んだり、やや肌寒く感じたりするようになってきたところです。1日のうちの寒暖差が大きくなってくると体調を崩しやすいため、衣服で調整するなどして体調を整えていきましょう。

本格的な寒さの前に!  
薄着の習慣をつけましょう

## 大人より「少し遅く」「1枚少なく」

子どもは大人よりもエネルギー消費量が多く、体温も高めです。  
薄着の方が快適に過ごせ、体も動かしやすいので安全に遊べます。

肌寒く感じる朝が増えてくると、寒いといけないからと子どもに厚着をさせてしまいませんか？  
薄着で過ごすことで皮膚は「暑さ」や「寒さ」を敏感に感じやすくなり、体の体温調節機能が養われます。同時に自律神経のバランスも発達していきます。また、病気への抵抗力も高まります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着を習慣づけておきましょう！

衣類のサイズ、パンツやズボンの  
ゴムのきつさは合っていますか？



## インフルエンザが流行り始めています

昨年よりも1か月早く、全国的にインフルエンザの流行がみられています。彦根市の学校でも、すでに20人以上の生徒が感染しているようです。感染症にかかりやすい時期になっていきますので、手洗いやマスクの着用・換気など、感染症予防を徹底して、元気に過ごせるようにしましょう。  
予防接種もお早めに！



## 11月8日は いい歯の日



この日は語呂合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。  
むし歯予防の第一歩は歯みがきの習慣づけです。ご家庭でも食後の歯みがきの習慣をつけ、自分でみがける子でも最後は仕上げみがきをしてあげましょう。（小学校3年生頃までは必要です！）  
健康な歯のために定期的に歯の検診に行くこともおすすめです。



誕生日には歯科検診へ

## 歯っぴー・バースデー！

彦根医師会では「歯っぴー・バースデー検診」として、誕生日に歯科検診に行くことを推奨しています。  
お子さんだけでなく、家族みんなの誕生日のイベントとして取り入れてみませんか？



## むし歯予防にフッ化物洗口

永久歯のむし歯予防を目的に一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で、1分間ぶくぶくうがいをする方法です。歯科医院などで購入できる洗口剤を用いて毎日寝る前に行うことで、約30～80%のむし歯予防効果が期待できるとされています。洗口開始年齢が低いほど、むし歯予防効果が高く、保育所・幼稚園児から中学校3年生まで11年間フッ化物洗口法を継続実施した場合、80%近いむし歯予防効果を認めたという報告もあります。詳しくはかかりつけの歯医者さんにお尋ねください。

参考文献：厚生労働省 (<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-02-009>)



対象は何才からですか？



大人にも有効ですか？



うがいができるようになる4才頃から  
です。それまでは誤飲のリスクが高い  
ので、やめておきましょう。



歯と歯肉の境目や、歯の根元のむし歯  
予防に効果があり、大人も有効です。