



令和7年10月31日
河南町立中村こども園
保健室



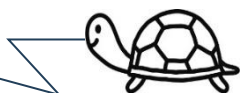
11月の保健行事予定

- 11月 4日(火) 4歳視・聴力検査
(5歳児は就学時健診があるため、
での検査は行いません)
- 11月 11日(火) 0・1・2歳児発育測定
- 11月 13日(木) 3・4・5歳児発育測定

11月12日(水)に移動動物園がやってきます。

動物アレルギーや接触でかゆみができるなど、症状や心配がある方は事前にお知らせください。

必要な対応を相談させていただきます。
担任を通じてか、看護師に直接お知らせください。



手洗い・うがいが感染予防の基本です

10月半ばから一気に気温が低下し、大阪府下でもいろいろな感染症の患者数が増えています。園内でも感染症の報告は届いており、年齢により重症化する可能性もあるので注意が必要です。普段と違う様子が見られたら、受診し医師の診断を受けてください。

どのような感染症でも、基本的な感染症対策は

- ① 手洗い
- ② 咳エチケット
- ③ 換気



の3点が大切なことになりありません。

アルコール消毒は有効ですが、汚れたままの手指や環境には効果は発揮できません。

日ごろから手洗いとうがいを習慣にして、健康で楽しい冬を過ごしましょう。

「お口ぼかん」は虫歯のリスクを高めます！

中村こども園の秋の歯科検診の結果は、全園児数186名の内、虫歯(C)22名(11.8%)虫歯になりかけの歯(CO)2名(1%)でした。年々虫歯のある園児の数は減ってきており、ご家庭での虫歯予防の成果だと思います。

虫歯予防で大切なことは、日々の歯磨きや食事の習慣などですが、口を閉じることや噛むことも重要な要素になります。

口唇閉鎖不全：いわゆる「お口ぼかん」です。口が開いていると口の中が乾燥し唾液分泌が低下することで、細菌が繁殖しやすくなり虫歯リスクが高まります。

「お口ぼかん」の原因は、鼻炎、口や唇周囲の筋力が弱い、歯並びなど人によりさまざまです。

おうちでできる改善方法は、

- ① 意識的に鼻呼吸をする
- ② 噛み応えのある食事を与える
- ③ シャボン玉や口笛など、遊びの中で口周囲の筋力をつける
- ④ 耳鼻科で鼻炎等の治療をする



などがありますが、歯並びなどですぐの改善が難しい場合は、歯科医に相談してもよいでしょう。