



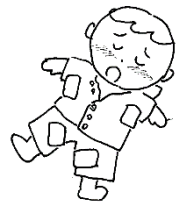
2月のほけんだより



H31年2月発行
みそのくち保育園

1年で一番寒い季節であり、先月からほとんど雨が降っておらず、乾燥が続いている事も影響して全国的にインフルエンザが大流行しています。登園でも先週から急激に感染が広がっています。お子様の体調の変化に気を配りながら、手洗いや保育室内の換気と消毒、室温や湿度の管理に留意して感染予防に努めておりますが、ご家庭でも登園前には全身の状態、いつもと違ったところや訴えは無いかなど、食欲や機嫌はどうか等注意して観察していただき、早期発見にご協力をお願いいたします。急激に熱が出て、咳や鼻水等の他に、悪寒、頭痛、筋肉や関節の痛みなどを伴う時はインフルエンザかもしれません。早めに受診して確認しましょう。

インフルエンザなどのウイルスは咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた所を触った手で口や鼻や目を触ることで、体内にウイルスが入り感染します。ですから、流行期には、人ごみを避けて、食事の前や外から戻った時などこまめに、しっかり手洗いをする事が、感染のリスクを下げるにつながります。



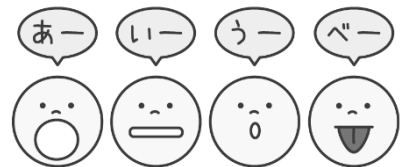
あいうべ体操

「あいうべ体操」とは、今井医師が考案した、いつでもどこでも誰でもできて、続けると口の周りや舌の筋力がついて、自然に口を閉じて舌を適正な位置に戻すことができるようになり、口呼吸から鼻呼吸に改善される体操です。

口呼吸は健康にさまざまな影響を及ぼすといわれています。インフルエンザをはじめ、呼吸器系の感染症、免疫異常、歯並びや顔、体のゆがみ、自律神経への影響も小さくありません。子ども達にとっては発音や咀嚼嚥下機能の発達にも影響がありますし、集中力の低下にもつながります。

子どもたちの健康な発達のために、保育の中に「あいうべ体操」を取り入れて行きたいと考えています。美肌効果やフェイスラインのリフトアップ効果もあるこの体操、是非お家でもお子さんと一緒に始めてみてはいかがでしょうか？この体操によって鼻呼吸ができるようになると、口内が潤い、唾液による洗浄・殺菌・消毒作用が向上することによって子どもたちのインフルエンザ予防などに成果を上げている園や学校が増えています。

- | | | |
|-----------------------|-------------|--|
| (1) 「あー」と口を大きく開く | 普段より大きめに | |
| (2) 「いー」と口を大きく横に広げる | 首に筋が張るくらいまで | |
| (3) 「うー」と口を強く前に突き出す | しっかりと前に突き出す | |
| (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす | 顎の先をなめるつもりで | |



この一つ一つの動作をゆっくり 10回ワンセットにして1日3回を目安に続けると効果が期待できるそうです。

乾いた空気が
冷たい空気が
肺に入る



鼻腔でウイルス
や菌を取り除き
温め加湿する



扁桃リンパ組織
が更に異物を防
御し、温められ
加湿された空気
が肺に入る

けが・事故の対応

バランス感覚がまだまだ未熟な乳幼児は転倒、転落の危険が耐えません。東京都が実施したアンケートによれば、行動範囲が拡大し、好奇心も向上しはじめる 1~2 歳時の経験数が全体の 6 割を占めており、年齢別で見ると、1~2 歳は椅子やソファでの経験が上位を占めたそうです。フローリングでの転倒、ベビーカーや自転車の幼児用座席での事例も多いようです。

また、全身に対して頭が大きく重いいため、転倒、転落すると頭をぶつけることが多くなります。頭を強くぶつけた時は、後から症状が出ることもあるため、少なくとも24時間は意識がハッキリしているか、吐き気やけいれん、手足の麻痺などいつもと違う様子がないか注意する必要があります。

急に大人の思いがけない行動をとったりする小さなお子さんは、ほんの少し目を離した際にとということも多いと思います。園でも環境面での工夫や、戸外活動前の準備運動などで事故予防に努めたうえで、子どもたちの行動に注意を払って行きたいと思います。

打撲 こんな時は病院へ！

痛くて動かせない、力が入らない、冷やしても痛みがとれない、あるいははれがひどくなる場合は、脱臼や骨にひびが入っていたり骨折していたりすることも。整形外科へ

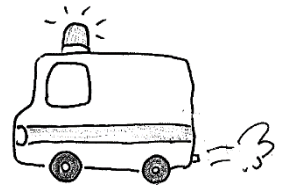
頭を打ってぼーっとしている、顔色が悪い、食欲がない、吐き気や嘔吐がある、呂律の周りが悪い、動きがおかしい、こぶや内出血が大きいなどの症状がある時は病院

胸部を打って一部分だけ激しく痛むよう胸部を打って一部分だけ激しく痛むようなときは、ろっ骨が折れている可能性も。急いで病院へ。また激しくせきこむ、血の混じった痰が出るようなときは、肺などの内臓に傷がついていることも。すぐ救急車を。



腹部を打って冷や汗が出る、あるいは吐くなどの症状がある場合または、激しい腹痛や何度もおう吐が現れたときは、すぐに病院へ

高い所から落ちて、頭や首や背中を強打し意識がない、嘔吐や吐き気がある、けいれんや麻痺がある場合、急に動かしたり抱き上げたりせずに救急車を呼びましょう



1月の感染症：インフルエンザA型 47件
突発性発疹 1件
受診状況：形成外科 1件

歯科健診のお知らせ

2月8日(金) 13:00~

田川 義展 先生 (久地歯科医院
多摩区堰3丁目7-12

☎044-811-9441)

