



ほけんだより

令和4年12月1日
青い鳥保育園
看護師：大倉直美

気温が下がり乾燥した気候が続き、鼻水が出たり、肌が荒れてかゆみが出ているお子さんもみられます。

朝夕の保湿（特に朝の洗顔直後や入浴後のうるおいがある時に保湿剤を塗ると、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です）是非かさかさしているお子さんにケアしてあげてください。

新型コロナウイルス、感染性胃腸炎、インフルエンザなど気の抜けない状況下ではありますが、体調に気を付けて、ご家族で楽しい年末をお過ごしください。



体を温める食べ物で、かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物とされています。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとって風邪に負けない体を作りましょう。

秋の歯科検診の結果について..

園医、松本小児歯科医院 松本大輔先生より

虫歯の子は全体的に少なくなっています。小学校3年生くらいまではまだまだ手先が器用ではない為、親の仕上げ磨きが必要です。

今回、虫歯も減っていることから親御さんの頑張りがわかるとおしゃってました。

5、6歳になってくると乳歯が抜けておとなの歯が出てきます。こどもの歯とおとなの歯が混じってくると、生え揃うまでは並びがデコボコするのでその部分を重点的に磨きましょう。

また、生えてきた大人の歯はやわらかいので丁寧に磨いてください。

歯を大切にしていきましょう



年末年始 発熱したら...

かかりつけ医がやってない...困ったな...



東京都福祉保健局 東京都発熱相談センターが受診できる診療所や病院を探してくれたりします。（看護師・保健師が電話対応）

24時間 土日祝日も含む毎日対応

●電話番号1:03-6258-5780

●電話番号2:03-5320-4592



「診療・検査医療機関の一覧」と検索すると福祉保健局のホームページでも診療、検査機関マップがあり発熱時対応可能な病院の検索や、オンライン診療、電話診療可能な病院の情報も探せますので困ったときは見てみてください。