

# ほけんだより 令和6年11月号

令和6年11月7日  
藤島こりす保育園  
看護師 佐藤

## 部屋の乾燥対策をしましょう

空気が乾燥し、様々なウイルスが活発になる季節です。洗濯物や濡れタオルを干したり、加湿器を使ったりして、部屋の乾燥対策をしましょう。

### 効果的な加湿器の置き場所

○部屋の中央	○エアコンの吸入口の近く
部屋全体にうるおいが行きわたりやすくなります。	水蒸気がエアコンに吸入され、エアコンを通して部屋全体に拡散します。

### 避けた方がいい場所

× 出入り口近くや換気扇の下	× 壁の近くや窓際	× 水蒸気が肌にあたる場所
空気の出入りが激しく、加湿器の水蒸気が外に出てしまいます。	壁の近くは水蒸気が壁についてカビが発生します。窓際は空気が冷えやすく、水蒸気が結露してしまいます。	加湿器の水蒸気が肌につくと、皮膚の水分と一緒に蒸発するため乾燥してしまいます。



## 感染対策をしよう！

咳エチケットをしないで 咳をすると …唾が **3m** 飛ぶ！  
くしゃみをする 咳をすると …唾が **5m** 飛ぶ！

咳やくしゃみが出る時は、周りの人にかからないように、マスクを着けたり袖で口を隠したりしましょう。



### 10月に報告された感染症

手足口病  
ヘルパンギーナ  
ヒトメタニューモウイルス  
マイコプラズマ肺炎

## 11月8日はいい歯の日 🦷

乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすい！

- 永久歯より軟らかい ○歯の厚みも薄く小さい
  - 歯の表面で一番硬いエナメル質が永久歯の半分ほどしかない
- 乳歯がむし歯になると…
- 進行が速い (5~6か月で神経の近くまで進む)
  - 乳歯のむし歯は痛みが小さく、気づかないうちに大きくなる

むし歯になった乳歯は抜けて  
終わりではなく  
これからはえる永久歯や  
今後の歯並びに影響します。  
毎日の歯磨きや食事が  
大切です。

## 丈夫な歯を作るためには…

### ①カルシウムを摂る

カルシウムの摂取量が少ないと、骨や歯の中からカルシウムが溶け出し、歯の質は低下します。牛乳、ヨーグルト、チーズ、ひじき、煮干しなどを、子どもの頃から摂取することで、丈夫な歯の土台ができます。

### ②歯の栄養になるものを食べる

- タンパク質 (歯の基礎になる) …卵、豆腐
- ビタミンA (エナメル質を形成する) …豚肉、にんじん、ほうれん草
- ビタミンC (象牙質を形成する) …みかん、ピーマン、ブロッコリー



### ③よく噛んで食べる

根菜や乾物、魚介類など、しっかり噛む食事で、歯の土台となる顎が成長し、かみ合わせもよくなります。