ほけんだより　１１月号

2021年11月４日
いちご保育園
看護師　星野

コロナウイルスに加えインフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。また、新型コロナウイルスワクチンを2回接種した人が対象（12歳以上）の3回目接種が決定しましたし感染者も減ってきていますので気を抜かず頑張っていきましょう！！

11月8日は何の日！?

11月8日はいい歯の日です。みなさん「8020運動」はご存知ですか？
「8020」は「ハチマルニーマル」と読みます。
「8020 運動」とは「80 才で 20 本の歯を残そう！」という厚生労働省のスローガンですが、8020 運動（80 歳で 20 本の歯を保つことを目標とした歯の健康づくり運動）が 1989 年に始まってから 30 年以上が経ち、2016 年の調査で、2 人に 1 人が 8020 となり、当初の到達目標である 50%を達成しました。
この運動が始まったころは、8020 達成者は 10 人に 1 人（10%）にも満たないとされ、2 人に 1 人（50%）達成を実現するのは夢物語といわれていましたが、目標が達成されたことから、最近 2022 年に向けて 8020 達成者を 60%とする新たな歯科保健目標が、設けられました。
「80才で20本」というのは、「80才で20本以上の歯が あれば、何でも食べられ、楽しい食生活が送れます」という意味合いです。歯が多く残っていれば食べ物をよく噛むことができます。よく噛むことには次のような効果があります。

1. 唾液の分泌を高め、食べ物の消化吸収を助けます。これにより胃腸の負担が小さくなります。
2. 唾液成分の中には発ガン物質の発ガン性を抑える働きがあるため、ガン予防にもなります。
3. 脳の働きを活発にするため、ボケ防止になります。

80年間健康でいる為にも歯は非常に重要です。
乳歯のうちから虫歯にならないように、しっかりケアをしてあげましょう！！

全園児歯科検診

欠席の場合は個別に「よりこデンタルクリニック」に受診していただきます。

受診期限は11月31日迄です。

検診後お聞きになりたいことがありましたら副園長まで！！

看護師の星野先生は足の骨折のためお休み中です。なるべく早い復帰を目指して頑張っています。

ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、１～２日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。症状が出たら、すぐ医師にかかり検査をしてもらいましょう。症状が治まっても２～３週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。登園の目安は上記の症状が全くなく、普段通りの食欲があること。無理をせずにしっかり治ってから登園しましょう！！

コロナ禍による運動不足

新型コロナウイルスが流行し、生活が激変しました。そして行動がかなり制限され運動不足になってしまっている方が多いと思います。子どもたちも公園などで遊ぶ機会が減り発達に影響が出ないか心配ですね。運動不足にならないようご自宅でもできる自分に合った運動をみつけてお子様と一緒にやってください。運動は体力維持だけでなくセロトニンを増やしストレス解消にもなります。心も体も元気いっぱいで毎日保育園でお会いしましょう！！