



## 【いい歯の日】

11月8日は「いい歯の日」です。「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は、食べ方の工夫が大切です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

### 《こんな食べ方が虫歯のもとになる》

- ① 時間を決めずに食べる。

時間を決めずに食べ続けると口の中に汚れがたまり、虫歯を招きます。

- ② やわらかいものばかり食べる。

唾液には口の中をきれいにして歯を守る働きがあります。やわらかいものはそれほど噛まないで唾液があまり出ません。

### 《虫歯を防ぐ食べ方に変えましょう》

- ① おやつの時間を決める。

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べた後は歯磨きをするか、お茶や水をのみましょう。

- ② よく噛んで食べましょう。

よく噛むと唾液がよく出ます。お子さんの食べる様子を見ながら、噛み応えのある食材を取り入れましょう。



## 【いい皮膚の日】

保湿ケアをしていますか？気温が下がると湿度も低くなるため肌がカサカサしやすくなります。

保湿をしっかりとすることでアレルギーの予防や

ケガの予防にもつながります。お風呂上がりの保湿がおすすめです。



## 【お知らせ】

- ・11/12（水）は全園児健診です。
- ・インフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗いをしっかりして予防しましょう。また、生活リズムをくずさないことも大切です。

## 【ウイルス性胃腸炎について】

ノロウイルスなどによる**ウイルス性胃腸炎**が流行する季節になりました。園ではお子さまがおう吐した場合、**園内の感染流行を防ぐため衣類を洗わずに密封してお渡ししています**。ご理解とご協力をお願いいたします。

### ◎自宅での衣類の処理方法

#### ①手袋とマスクをつける。

素手で触れないようゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。

#### ②換気しながら開封する。

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると感染することがあるため必ず換気できる場所で開封します。

#### ③汚れは取り除く。

服についた汚れはペーパータオルなどで拭き取ります。

汚れを拭き取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



#### ④消毒液を作る。

塩素系消毒薬（キッチンハイターなど）を薄めて使います。

※2ℓのペットボトルでは40mlのハイターを使用します。

500mlのペットボトルでは10mlのハイターです。



#### ⑤消毒液にしっかり浸します。

※塩素系の消毒液は衣類に付くと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、**85℃以上の熱湯に1分以上浸ける方法**もあります。

#### ⑥消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯します。

**ウイルス性胃腸炎は免疫がつかないので何度もかかります。大人もかかるので感染対策をしっかり身につけるとよいですね。**