



インフルエンザやコロナウイルス、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は洗い・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。

～11月8日はいい歯の日～

自分で歯みがきをするお子さまも増えてきたと思います。自分で磨けるお子さまでも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーを作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたなら、カレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいに磨けているかの歯みがきチェックや仕上げ磨きをして虫歯予防をしましょう。

正しい手洗いを身につけていきましょう

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

<p>①腕まくりをし、水で手を濡らします。</p> 	<p>②石けんをしっかり泡立てます。</p> 	<p>③手のひらを合わせて洗います。</p> 	<p>④手の甲を洗います。</p> 
<p>⑤指と指の間を洗います。</p> 	<p>⑥指先、爪の中を洗います。</p> 	<p>⑦手首を洗います。</p> 	<p>⑧石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p> 