



YODOGAWA ゆめキッズ

今年は休校や在宅ワークで家に籠る事が多く、春を感じる事も出来ないまま、季節は梅雨に。ムシムシジメジメ蒸し暑い季節になりますが、家に居るとついつい水分補給を忘れがち。体調管理に気を付けながら過ごしましょう。



※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、中止や延期となる場合があります。事前にご確認の上ご参加ください。

ゆめちゃんのクイズコーナー



淀川区のマスコットキャラクターゆめちゃんだよ。今回のクイズは…



ズバリ!ゆめちゃんは何者? 答えは4面にある!



ワンポイントアドバイス

感染症を予防しよう!

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」・「うがい」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。手洗い・うがいやマスクのできない乳幼児は、まずは保護者が感染予防を!子どもの患者のほとんどは、家庭内で感染しています。保護者の方が予防することが、お子さんの感染予防につながります。

●手洗いをしよう!

外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗おう!「Happyバースデー」を2回歌うくらいの時間をかけてね!

効果的な手洗いの手順 しっかりと洗いウイルスや菌を洗い流しましょう。

- 1 両手を濡らす。
- 2 水道水で手を洗います。
- 3 せっけんをしっかりと泡立てる。
- 4 手のひら、甲を洗う。
- 5 指と指の間を洗う。
- 6 親指を反対の手でつまんで洗う。
- 7 よくすすぎ、指の間を洗う。
- 8 手を洗う。
- 9 せっけんを流す。
- 10 清潔なタオルでよく拭く。

●ぶくぶく&がらがらうがい

効果的なうがいの手順

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

①ぶくぶくうがい
水を口に含み、ぶくぶくして吐き出す。

②がらがらうがい
水を口に含み、のどの奥まで強くように上を向き、15秒ほど、がらがらして吐き出す。

●咳エチケットをしよう!

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるよ



マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

子どもの健康な歯はおとなのサポートから!

正しい歯磨きの仕方を習慣づけるとともに、自分できちんと歯を磨けるようになるまではおとなが仕上げみがきをして、う歯(むし歯)にならないように気をつけましょう。

●乳歯のむし歯が、子どもに与える影響

乳歯のむし歯も重大問題

かみにくいので、食事がおいしくなくなる

永久歯の形や歯並びが悪くなる

生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる

発音がうまくできない

口の奥に菌がいるので口臭にかりやすくなる

●仕上げ磨きは大切です!

小学校低学年(10歳)まではおうちの方の仕上げ磨きがとても大切です。

みがき残しが多いところとその理由

みがき残しが多いところを中心に、しっかり汚れを落とし、仕上げ磨きで、かわい白い歯を守ってあげましょう。

●歯科治療は、「痛くなってから」治す…というのではなく、「痛くならないうちに」「悪くならないように」していくことが重要です!!

1歳6カ月検診、3歳児検診で健康検査を受診したお子さんはフッ素塗布が実施されています。また、むし歯がなくても、日頃より定期的な検診を受けることは歯の健康につながります。安心してなんでも相談できる「かかりつけ医」があることが望ましいですね。