あすなろ保健だより１１月号

令和8年11月2日

ご利用者様・ご家族様

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差や空気の乾燥により、体調をくずしやすい時期です。手洗い、うがいや室内の湿度管理を徹底し、元気に冬を迎えましょう。



◎寒さに負けない！秋冬の感染症予防

・丁寧な手洗いと消毒

外出や食事前、トイレの後は石鹸でしっかり洗いましょう。あすなろでも手洗いが苦手な方は職員と一緒にゆっくり確認しながら行っています。

・適切な換気と加湿

換気をすることで感染拡大を予防できます。定期的な空気の入れ替えと加湿器の活用で室内の湿度を 40～60 ％ に保ちます。

・こまめな水分補給

寒くなるとのどの渇きを感じにくくなり、水分補給の回数が減りがちです。こまめに少しずつ飲むと効果的です。

◎11月8日は「いい歯の日」

お口の健康は「おいしくご飯を食べる」「楽しくおしゃべりする」など毎日の暮らしの楽しさにつながります。また、「あーうー」「あ・い・う・べ」とお口や舌を大きく動かすと、唾液がしっかり出てお口の自浄作用（汚れを流す力）が高まります。あすなろでも午前中のレクレーションの時にお口の運動をすることもあります。

・歯ブラシのチェックと交換

毛先が開いた歯ブラシは汚れが落ちにくく、歯ぐきを傷つける原因になります。1か月に1回を目安に点検して毛先が開いていたら交換しましょう。磨くときは歯や歯ぐきを傷めないように力を抜いて一本一本丁寧に磨きましょう。

・お気に入りのグッズで気分をアップ

好きな色の歯ブラシやコップ、お気に入りの味の歯磨き粉（フッ素入りなど）を選んだり、好きな歌をかけながらすると歯磨きを楽しい時間にすることができます。残り時間が視覚的にわかるタイムタイマーや、3分間の砂時計などを使うとゲーム感覚で取り組みやすくなります。







看護師　片岡　亜紀子