

ほけんだより

中新田保育所

令和5年11月1日

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、手洗い・手指消毒を行いましょう。また、朝ご飯・睡眠時間をしっかりとりましょう。

11月8日は「いい歯の日」

自分でみがける子どもでも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきが苦手なお子さんは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めてみてはいかがでしょうか。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してみましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1★	2★
3★	4★	5★	6★	7★	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

今日は何の日!?



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防に効果があります。



11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日とされています。暖房を使用し窓を締め切ることが多くなりますが、感染防止のためにも、空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。

11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。お風呂上がりにはタオルでゴシゴシと強くこすらず、保湿クリームを塗りましょう。



鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、片側の鼻を押さえながら、ゆっくりと少しずつかむようにしましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



インフルエンザの予防接種って・・・

予防接種を受けると、感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たたないと効果が現れないので、流行期になる前に済ませるとよいでしょう。また、アレルギーのあるお子さんは、医師に相談してから受けましょう。

インフルエンザって?

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザの症状かなと思ったら・・・

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。インフルエンザで高熱や下痢が続くと脱水症状を起しやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がり翌日から3日間は登所を控え、自宅療養をしましょう。

