



ほけんだより 11月



平成 30 年 11 月 1 日
青梅みどり第二保育園保健室

木々の葉が色づくと同時に、空気も乾燥してきました。朝夕冷え込み咳や鼻水、発熱など体調を崩す子が増えています。これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にかかるリスクが増えます。インフルエンザの予防接種は任意ですが、免疫ができるまでに接種後 2～4 週間かかりますので、体調の良いときに早めに受けるようにしましょう。予防接種を受けられた方は担任までお知らせください。

11 月の保健行事	
7 日 (水)	乳児健診
8 日 (木)	乳児体測
13 日 (火)	幼児体測



<インフルエンザを予防しよう♥>

- ① 予防接種を受けよう。(予防接種を受けてもかかることはありますが、重症化しないと言われています。)
- ② 外から帰ったら、必ず石鹸で手を洗い、うがいをしよう。
- ③ 食事と水分をしっかりとろう。
- ④ 室内の温度・湿度に気をつけ、こまめに換気しよう。(20℃前後、60%くらいがベストです。)
- ⑤ 規則正しい生活をしよう。(夜更かしはやめて、睡眠をしっかりとろう。)
- ⑥ 人ごみに出かけるのは控えよう。

*インフルエンザに感染すると、高熱、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。インフルエンザにかかった場合、すぐに園にお知らせください。医師の診察と登園届が必要です。



再登園のめやすは、発熱した日を 0 日とし、5 日間が経過していること、解熱した日を 0 日とし、3 日間が経過していること、この両方を満たしている必要があります。ご協力をお願いします。



風邪をひくと鼻水が出ますね。鼻水はこまめに拭いてあげましょう。鼻水が緑色(いわゆる青鼻)の時は細菌感染しています。中耳炎を起こしやすいお子さんは注意してください。鼻と耳は奥でつながっており、子どもの耳の管は大人に比べて太くて短いので、ばい菌が耳に入りやすくなっています。すみれやひまわりの子どもたちは、自分で鼻をかむ習慣を身につけたいですね。こどもにとって、片方ずつ、ゆっくりかむのは覚えてしまえば簡単ですが、最初は難しいかも。今度、子どもたちと練習してみたいと思います。



11月8日は、いい歯の日!

8020 運動の一環として制定されました。「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」なんて保育園の子どもたちにはピンと来ないかもしれませんが、お口の健康は、全身の健康に影響します。いつまでも、美味しく楽しく食べられるように食後の歯みがきも忘れずにね。