



ほけんだより 11月



令和元年 11月 1日

青梅みどり第二保育園保健室

先月は、台風や低気圧の影響で驚くほど雨が降りました。乳児クラスでは、発熱や咳、下痢などでお休みする子が多かったです。元気だった幼児クラスも、ここに来て、ちらほら体調を崩す子が始まりました。これから冷え込んでくると、風邪をひく子が増えてきます。外から帰ったら、石鹸で手を洗いましょう。夜更かしをしていると、体調を崩しやすくなるので早寝・早起きを心がけましょう。

今月の感染症状況	人数
ヘルパンギーナ	1名

11月の保健行事

- 5日(火) 乳児体測
- 6日(水) 乳児健診
- 7日(木) 幼児体測



怖りが遅くなってしまったら

明るく見通しの良い道を通りましょう！

日が短くなり、夕方暗くなるのが早くなりました。明かりが少なく暗い道、物陰が多くて見通しの悪い道は、交通事故だけでなくいろいろな事件に巻き込まれる可能性が高くなります。子どもの安全を守るためだけでなく、保護者自身の身を守るためにも、できるだけ明るくて見通しの良い道を通りましょう。



秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！



おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみをともなうこともあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着がえの時などに、こまめに保湿剤をぬるようにしましょう。

<インフルエンザの予防接種を受けましょう>

昨冬、園ではインフルエンザが大流行しました。予防接種を受けてもかかってしまう場合がありますが、重症化しないといわれています。免疫ができるまでに2~4週間かかるので、体調のいいときに早めを受けるようにしましょう。予防接種をうけたお子さんは担任までお知らせください。



11月8日はいい歯の日

丈夫な歯で、しっかり噛んで食べることは健康を維持するためにとっても大切です。きちんと歯みがきできているかな？むし歯はないかな？ご家族でこの機会に見直してみましよう。