

けんこう がっこう 健康だより 11月号

2016. 11. 1発行
かんのん ちょうほいくえん
かのん 町 保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。また、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりと行いましょう。



きょう なん ひ 今日は何の日! ?

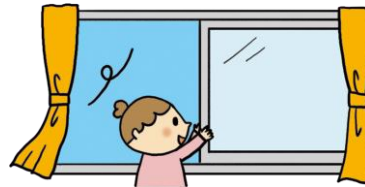
11月8日は「いい歯の日」

自分で磨くことができる子でも最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯磨きを苦手とする子はおうちで歯磨きカレンダーをつくるなど、歯磨きに興味を持たせるところから始めます。歯磨きができたらかレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



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言われていいます。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、かゆくなったりと肌の乾燥が気になります。お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



1. インフルエンザと風邪は何が違うの?

風邪は喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が現れます。また、風邪と同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

2. インフルエンザの予防接種はお早めに!

今年もインフルエンザの予防接種の季節に入りました。

子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2~3週間以上たないと効果が現れないので、なるべく12月の流行期に入る前に2回分済ませるようにしましょう。

卵などにアレルギーのあるお子さんの場合はワクチン接種ができないこともあります。医師とよく相談してください。

《10月の感染症情報》

- ヘルパンギーナ 1名
- 溶連菌 2名

