



# ほけんだより 11月号

平成29年度  
認定こども園さめ保育園  
養護助教諭 田中かず子

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。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、かぜ予防はしっかりと行いましょう。



## 秋季内科健診

◆日時 11月7日(火) 12:30~

- ◇やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ◇骨や姿勢はゆがんでいないか
- ◇皮膚の様子に異常はないか
- ◇病気にかかっていないか
- ◇心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか  
などを診ます。



### ●おうちでしてきてほしいこと●

- 前の日はなるべくお風呂に入って体をきれいにしましょう。
- 当日は清潔な下着を着てきましょう。

## 今日は何の日？

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ます。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の空気の入れ替えを心がけましょう。



## インフルエンザとかぜ

**かぜ**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。

**インフルエンザウイルス感染症**は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、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医療機関で診てもらいましょう。



### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

## RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなるRSウイルス感染症。感染力が強く2歳までには、ほぼ100%感染するとも言われています。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな？」と感じたら、念のため医療機関へ行くことをお勧めします。

