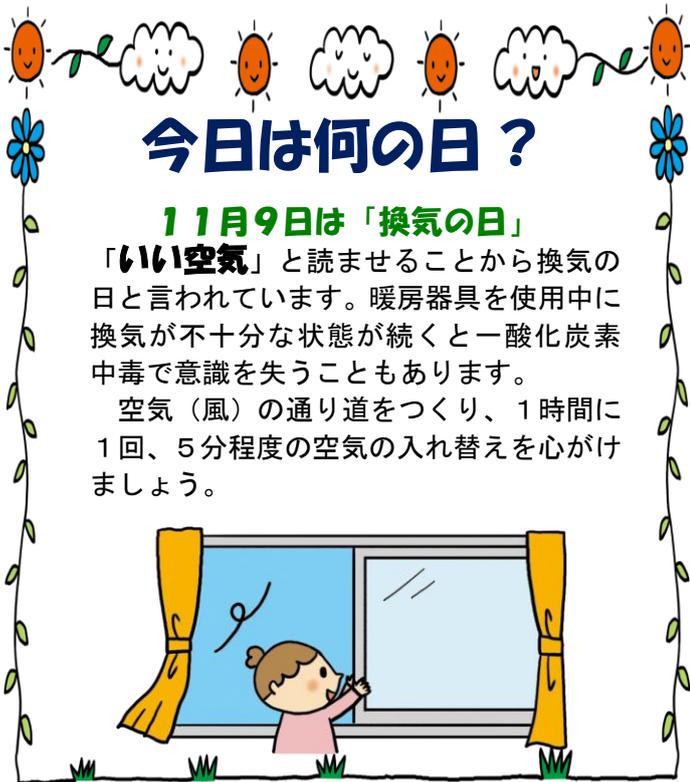




ほけんだより 11月号

令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 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。



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。



朝ごはんを食べようね！

ご飯のいいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

朝ご飯には…

- ①体温を上げて体を目覚めさせる
- ②体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ③脳も活発にしてくれる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。朝ごはんを食べないと「お腹がすいてチカラがでない～」になりますよ。

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



かぜとインフルエンザ

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。

インフルエンザウィルス感染症は、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