



ほけんだより 11月号

令和3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。

歯科健診があります



- 日時 11月10日(木)12:30~
- 園医 こんどうファミリー歯科 近藤一也先生

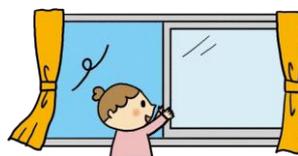
歯科健診では次の項目等を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

健診の日、お休みしないようにしましょう。

冬の服装について

新しい生活様式ということで、暖房をしても園舎の窓は少し開けることとなります。



寒くなりますので寒暖調節できるように衣服の準備をお願いします。厚手のものを1枚よりも薄手のものを2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなります。

屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

3歳以上のお子さんは、ジャンパーのファスナーをひとりでかけられるよう練習してみましょう。できるのが大事ではなく練習過程が大切です。

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。



予防接種も効果的

感染力の強いインフルエンザウイルス感染症。発病しても重症化するのを防ぎます。接種後抗体ができるのは2週間くらいかかるので11~12月ごろには接種を済ませておきましょう。

3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。

首はぴちっと閉じているものを。

手首はすぼまったようなものを。

足首は短くない長めの靴下を着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。また逆に、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

