

# ほけんだより 11月号

令和4年度年度  
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。戸外遊びで色が変わった葉っぱを目にする子どもたちも、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1日(火) 12:30~
- ◆園歯科医: こんどうファミリー歯科  
近藤一也先生

歯科健診で次の項目などを調べます。

- 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

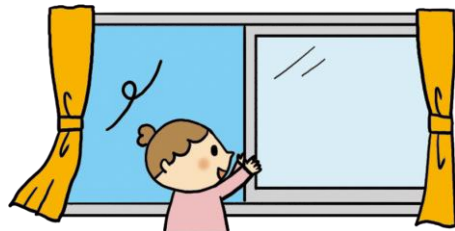
当日はお休みしないようにしましょう



## 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

**インフルエンザウイルス感染症**はインフルエンザウイルスによる、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等に連絡して診てもらいましょう。

**新型コロナウイルス感染症**は、新型コロナウイルスによる高熱や全身症状や呼吸器症状がみられます。

**かぜ**もウイルス等(200種類以上あるそうです)により、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。

かぜ症状や発熱がある場合は医療機関や発熱外来等を受診し指示を仰ぎましょう。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪が割れたり、伸びていると欠けたりしてしまいます。特に小さなお子さん等は手や指をなめるため絆創膏等はできません。そのままにしておくことで炎症を起こし、痛くても訴えることができません。爪のチェックをしてあげましょう。



また、爪が長いとどこかに引っかけて剥げてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的には切ってくださいようお願いいたします。

