



ほけんだより 11月号

平成29年11月1日
ひまわり保育園

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じる季節となりました。先月は、寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に手洗い、うがいなどの清潔面や生活リズム、食生活などを見直しましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくり、歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげるなど、歯みがきへ興味を持たせるのも良いと思います。

日	月	火	水	木	金	土
					1★	2★
3★	4★	5★	6★	7★	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

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。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、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

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病院で診てもらいましょう。**インフルエンザ後は、必ず医師に意見書を出してもらってから登園をお願いします。**

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



かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が、数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控えて、かかりつけの医師の診断を受けてから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

