

11月のほけんだより

平成29年度
11月1日発行
両国・なかよし保育園

先月は気温の変化が激しく、冬物を急遽必要になったり日中は気温が上がり半袖でも大丈夫な天気もあり、体調管理が難しかった事と思います。これからまた気温が下がり、秋から冬にと季節も変化していきます。より一層の体調管理を心がけましょう。



11月の保健行事

- ☆定期歯科検診 11月9日（木）9：30
- ☆定期内科健診 11月16日（木）10：00

どちらも**全園児対象**となっております。

園医へのご質問がある方は質問表に記入を



10月の感染症

- 手足口病 1名
- 突発性発疹 1名
- 溶連菌 1名

インフルエンザワクチン接種はもうお済みですか？

これからインフルエンザウィルスの流行が予想され、先月からワクチン接種に行かれてる方もおられるかと思ます。今年は例年よりワクチンの製造が遅れている状態で予約が取れにくい病院もあるため早期に接種される事をお勧めします

インフルエンザワクチンの特徴

- ・免疫期間は約6か月（免疫を作るまで2週間かかる）
→遅くても12月中旬までに接種しておくくと有効的です。
- ・ワクチンは毎年、そのシーズンに流行されるウィルスに予想されて製造されます。
- ・生後6か月以上13歳未満は2回接種（2回目接種は1回目から4週間後）が原則です。
- *インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。



咳エチケットを実施しましょう

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの時に口から発生される小さな水滴による飛沫感染です。家族や集団行動をしていると完全に予防する事は難しいですが、咳エチケットの実施と手洗いうがい、マスクの着用で少しでも感染の予防に努めましょう。

- ①咳やくしゃみを人に向けて発しないようにする。
- ②咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクを着用する。
- ③マスクがなく、咳やくしゃみが出そうな時はハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- ④素手で咳、くしゃみを受け止めた場合はすぐに手を洗う。

11月8日は「いい歯の日」

日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、

むし歯予防4つのポイント



食べたらかみがく習慣を



栄養バランスのよい食事を
を
バランスのよい食事で、糖質の摂りすぎは抑えられ骨、歯によ



定期的に歯科検診を
むし歯は早く発見し治療する事で永久歯に悪影響



規則正しい生活習慣を
生活リズムの乱れ、特に