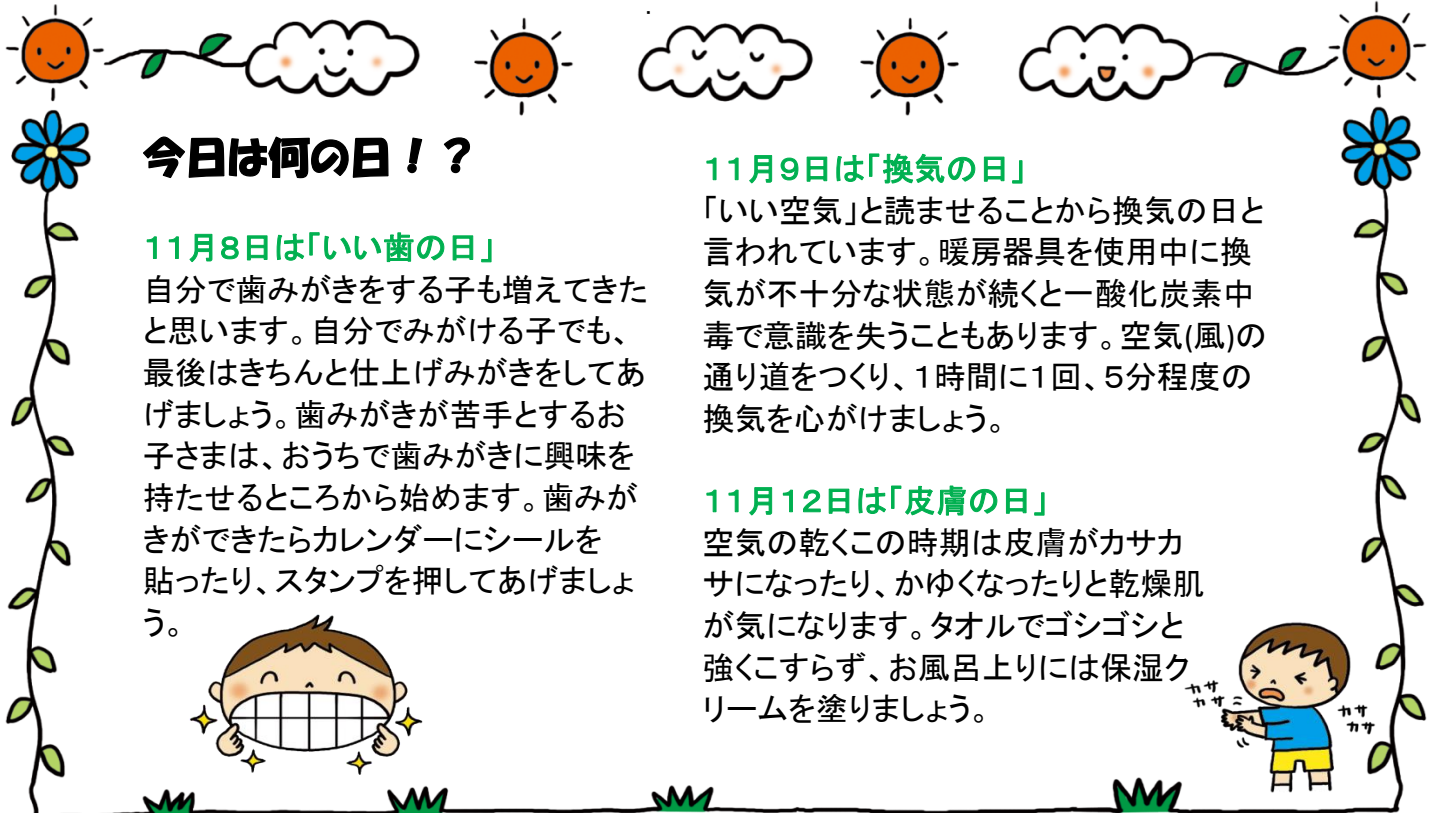


# ほけんだより・11月

平成30年11月1日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

11月になり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



## 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。歯みがきが苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたな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ましょう。

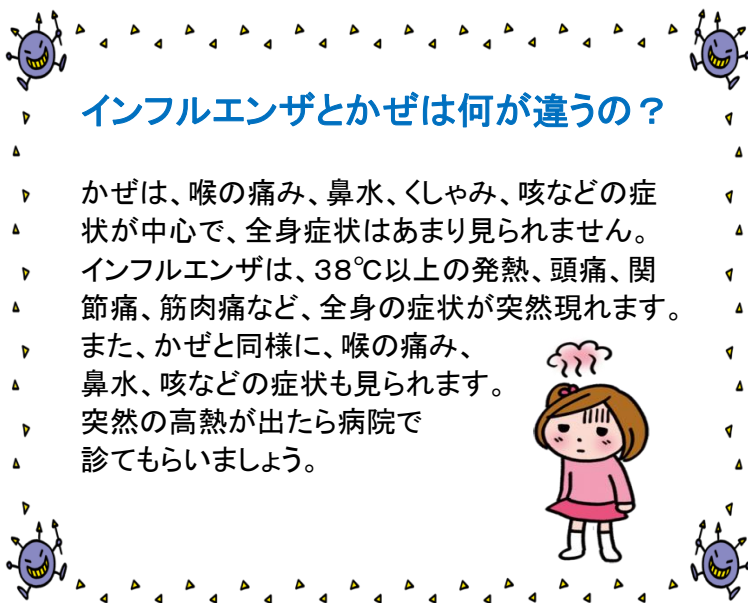


### 11月9日は「換気の日」

「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。

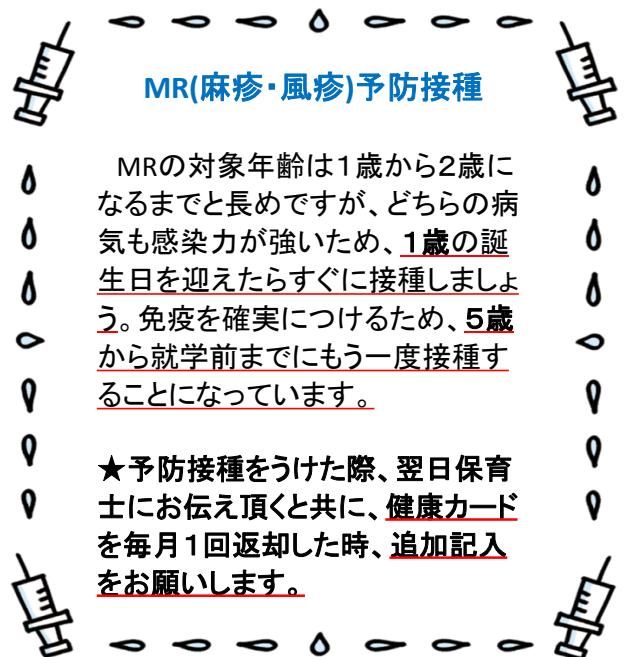
### 11月12日は「皮膚の日」

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。



## MR(麻疹・風疹)予防接種

MRの対象年齢は1歳から2歳になるまでと長めですが、どちらの病気も感染力が強いため、1歳の誕生日を迎えたらすぐに接種しましょう。免疫を確実につけるため、5歳から就学前までにもう一度接種することになっています。

★予防接種を受けた際、翌日保育士にお伝え頂くと共に、健康カードを毎月1回返却した時、追加記入をお願いします。

●10月の欠席状況理由  
発熱・手足口病・下痢・咳

●今月の0歳児健診(もも組)  
11月21日(水)10:30~  
なるべく欠席されないようよろしくお願いします。