



ほけんだより

2023年11月1日
ナーサリー新宿
看護師 金子雪乃

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなりインフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを行い、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

今月の保健目標
風邪の予防に努める

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るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらか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。

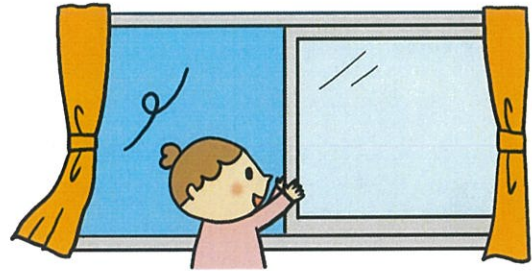


きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

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

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せん。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カサカサになったり、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の違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、寒気	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ 鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	あなりでない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い

お知らせとお願い

- ◇ 11月13日(月) 9時から全園児歯科健診を行います。可能な限り登園していただきますよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。
- ◇ 先月に引き続き、感染症流行予防のために、インフルエンザワクチン接種状況を園で把握していきます。接種された際はクラスまでお伝えください。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

