2021.11.1　ひきつほいくえん・みとことことこほいくえん 看護師（星田）

ほけんだより 11月

朝晩の冷え込みもぐっと厳しくなり、季節は秋から冬へと変わりつつあります。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けないじょうぶな体づくりを心がけましょう。

11月8日は「いい歯」の日

先月の歯科検診の結果はどうでしたか？虫歯や咬合異常など指摘を受けたお子さんは、早めに治療を始めていただきますようお願いします。子どもさんが自分でしっかり磨けるようになるのは９歳ぐらいといわれています。５歳から９歳くらいは歯の生え変わりが活発で、虫歯ができやすいので大人がしっかり口の中を観察してあげましょう。

今年はインフルエンザに要注意！！

これからの時期、コロナウイルス以外に心配されるのがインフルエンザです。昨シーズンはコロナ禍でマスクの着用、手洗いなどが徹底され、インフルエンザの流行が激減しました。そのため、今シーズンはインフルエンザに対する免疫が低く、インフルエンザの流行が懸念されています。ワクチン不足も心配されていますので、かかりつけ医に相談の上、できるだけ早めに予防接種を受けて頂きますようお願いします。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

① 予防接種を受けるようにする
② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
⑤ 室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ
⑥ 人込みを避ける

ワクチンの接種が一番の予防法！

子どもの場合は1シーズン2回接種が標準です。接種してから２週間以上たたないと効果が現れないので可能であれば 12 月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただし、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談して下さい。

※必ず発病を防ぐというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症をおこしたりするリスクを減らすことができます。

感染症が流行したときは・・・

先月、園では手足口病、ヘルパンギーナなどでお休みされる子どもさんが増えました。園でなにか病気が流行している場合は、保育士よりお伝えいたしますので、病院で診察を受ける際は、必ず医師にそのことを伝え、診察、又は検査を受けていただきますようお願いします。熱が下がっても咳や鼻水などの症状がひどい場合は、無理せず安静に過ごしていただきますようお願いします。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。肌のバリア機能が未発達の子どもは、食べ物のカスや服の摩擦や湿度の変化など、ちょっとした刺激で肌荒れをおこします。肌の乾燥に気づいたら、ベビーローションや保湿クリームなどをしっかり塗り、保湿してあげましょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。