



11月のほけんだより

令和4年11月1日発行
明照保育園
たんぼぼルーム

晩秋を感じる季節となりました。これからやってくる冬に向けて、たっぷりの栄養と十分な睡眠で感染症に負けないからだをつくり、元気に過ごせるように心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」は感染症予防にも役立ちます。もう一度、生活習慣も見直してみましょう！

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 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



熱があるときは……

温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に出る子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせていたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないか、こまめにチェックしましょう



看護師の

先生より

10/27 に今年度2回目の内科健診を行ないました。

すでに健診結果をお伝えしていますが、受診が必要なお子さんは、診察を受けていただくようお願いします。

当日お休みしたお子さんは、スケジュール調整し、受診したいと思いますのでご協力をお願いします。

～10月に発生した疾患～

- ヒトメタニューモウイルス (もも組)

3歳未満児組で発熱や咳・鼻水の風邪症状での欠席が多かったです。

