



# 11月ほけんだより

令和5年11月1日発行

明照保育園

たんぽぽルーム



猛暑だった夏が嘘かのように寒さが増し、山の本々も色づきはじめました。本格的な冬にむけて、かぜに負けないしょうぶな体づくりを心がけましょう。

寒くなると厚着をしがちですが、保育園では、体を動かし汗をかくことが多いため、無理のない程度に薄着を心がけ、体温調整機能を高め元気に過ごしましょう。

## インフルエンザ予防接種のシーズンです！

- ▶ 今シーズン、例年になく早い時期から感染が流行しています。
- ▶ [インフルエンザ予防接種] 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います。
- ▶ ※接種した当日は、副反応が出る場合があるので可能な限り、自宅で様子をみましょう。

### 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。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

## 体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。  
記念日には普段の歯磨きや保湿を見直しましょう。

### 11月8日 118 いい歯を守ろう

#### 仕上げみがき、してますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

#### 痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだに歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえます。

#### 口を引っぱらない

奥をみようとして口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



### 11月12日 1112 いい皮膚を守ろう

#### 保湿ケア、していますか？

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。



### 2回目の内科健診を行ないました！

すでに健診結果をお知らせしていますが、受診の必要なお子さんは、診察を受けていただくようお願いいたします。

※お休みした子は後日スケジュールを調整し、受診したいと思います。

**たんぽぽルームより** 9月下旬より[咳・鼻水]の呼吸器症状が増加し、百日咳の感染症が発生しました。百日咳は医療機関によって検査対象が違い風邪との診断を受ける園児もおりました。これからの季節、さらにさまざまな呼吸器症状の感染症が流行します。症状があまりひどくならないうちに受診や静養をしましょう。



#### ～10月に発生した疾患～

・百日咳 ・咽頭炎 ・インフルエンザ ・味や鼻水がひどい風邪 ・下痢 ・発熱

