

11月のけんこうだより

令和7年11月4日発行
なかのしまのぞみ保育園

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。

子どもは外気温の影響を受けやすいために大人より寒さを感じやすいです。登園や降園の際には暖かくしてあげると良いですね。

10月の感染症は溶連菌感染症1名、新型コロナウイルス感染症1名でした。

また、下痢や風邪症状がみられるお子様も多くいました。インフルエンザも近隣では流行しているようですので、大人子どもも体調管理には十分注意していきましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の間ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



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みがきや保湿を見直しましょう。

体に関する記念日

11月8日

¹¹⁸ いい歯を守ろう

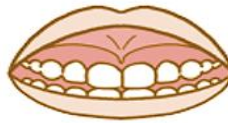


上の前歯の
後ろを
みがくよ〜

仕上げみがき、していますか？

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。



痛くしないコツ

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

口を引っぱらない

奥を見ようと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。

¹¹ いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！
毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種の時期がやってきました。近隣の地域では感染者数が増えてきています。子どもの場合1シーズン2回接種が標準です。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかりますので流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

予防接種をしてもインフルエンザにかかることはありますが、接種をすることで重症化や合併症のリスクを減らすことができます。

※ワクチン後の登園についてのお願い

予防接種後は安静と経過観察が必要です。そのため、接種後の登園はお控えいただいております。お仕事の調整をして頂き、午後から予防接種を受けに行くなど、降園後に接種できるようご協力お願いします。

ワクチンを接種した際には副作用で腕が腫れてしまったり、発熱する場合がありますので

登園の際、口頭または連絡帳へ記入しお知らせください。けんこうてちょうへの記入もお願いします！