



ほけんだより 11月号



もろかわ認定こども園

11月になり、葉っぱの色も赤や黄色へと色づき始めました。朝晩白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？ 戸外遊びが大好きな子どもたちは寒空の下でも元気に走り回っています。厚着をしていると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節するようにしましょう。

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です。手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう。



～ 内科検診・歯科検診 ～

☆ 内科検診:11月11日(火)13:30～

☆ 歯科検診:11月21日(金)9:15～

※検診の日はなるべくお休みのないようお願いします。欠席をした場合は、後日囑託医まで受けに行ってください。

* 内科検診・・・酒井医院

* 歯科検診・・・グリーン歯科



今日は何の日？！

11月8日は「いい歯の日」

自分でみがける子でも最後は仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきカレンダーを作り、上手にみがけたらスタンプを押したり、シールを貼ったりするのもやる気が出て楽しいかもしれませんね♪



11月9日は「換気の日」 「いい空気」とよませることから換気の日とされています。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。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かさかさになったり、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、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。



マイコプラズマ肺炎が流行っています！



最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始めます。咳は熱が下がった後も長期間にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。感染した人の多くは気管支炎で済みますが、一部の人は肺炎となったり、重症化することもあります。また5～10%未満で中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を発症する例も報告されているそうです。

このような症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。