



11月 ほけんだより



令和5年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

日中の暑さも和らぎ、園庭遊びやお散歩で子ども達の元気な姿や声を耳にするようになりました。園庭には色とりどりの落ち葉、お散歩先ではどんぐりや松ぼっくりなど子ども達も自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。寒暖差があるこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、体調管理に気をつけましょう。

感染症に気をつけよう！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい感染症。特に冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎、RSウイルスなどです。ウイルスや細菌を寄せ付けない強い身体を作ること、予防になります。家族みんなで気をつけていきましょう

手洗い・うがい⇒外で過ごしていると、様々な細菌やウイルスが手や喉につきます。家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。鼻や口、目を触らないようにしてから、手を洗うようにしましょう。

適度に換気⇒窓を開けて、換気を定期的に行いましょう。また乾燥した空気の中ではウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調節しましょう。

ふき掃除でかぜ予防⇒ウイルスは、咳やくしゃみ、鼻水などに付いた手を通じて広がっていきます。家族みんながよく手に付く場所をふき掃除することで、物の表面についたウイルスを減らし、予防につなげることができます。



11月8日「いい歯の日」は乳幼児期から歯を健康に保つことがとても重要です。ご家庭でも仕上げ磨きをおねがいします。

仕上げ磨きで虫歯を予防・早期発見
することが大切です。

11月8日は「いい歯の日」



仕上げ磨きを楽しくするポイント

- * 歯みがきに合わせて歌を歌ったり、「楽しい!」と感じる雰囲気を作ってください。
- * みがいた後は、たくさんほめましょう。
- * 「歯みがきの時間」を決めて、歯みがきを習慣化しましょう。

薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い身体になれます。風邪に負けず、元気に身体を動かして遊べるように薄着を習慣づけましょう。

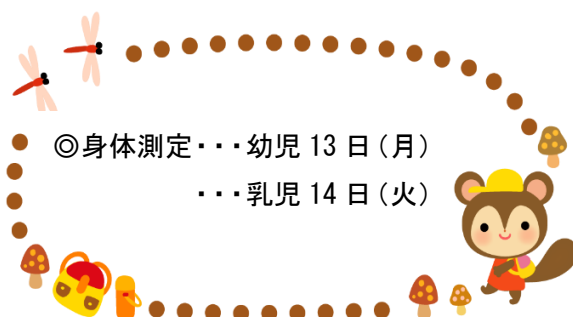


10月はインフルエンザの届け出が多くありました。例年より早く全国的に流行しています。インフルエンザウイルスに感染すると、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感等の症状が急速に現れるのが特徴です。普通の風邪は、様々なウイルスによって起こりますが、どの痛みや鼻汁・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザの検査は発熱後すぐには反応しにくいので、発熱してから6～12時間経過後に行うのが望ましいとされています。インフルエンザの潜伏期間は1～2日と短く、発症する1日前から感染力を持っています。家族の誰かが発症した時点で家族中に感染していることもあります。同居家族の体調不良やインフルエンザに罹患している人が居れば園に必ず申し出てください。お互いにご協力をよろしくお願いいたします。

10月感染症発生状況

- * インフルエンザA型・・・22名
- * 咽頭結膜熱・・・2名



◎身体測定・・・幼児 13日(月)
・・・乳児 14日(火)