ほけんだより 11月



令和８年１１月
ミモザはまでらこども園

１１月７日は「立冬」。暦の上では冬の始まりとされています。１０月の暑さがようやく落ち着き、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。

十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、手洗い・うがいをし、冬に負けない体をつくっていきましょう。

どうちがう？ 風邪と インフルエンザ

	風　邪	インフルエンザ
原因	200種類以上のウイルスや細菌	インフルエンザウイルス
症状	37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など	38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など
		すこし遅れて風邪の症状も現れます

空気を 入れ替え よう

数分間の換気で、部屋の空気は入れ替わります。
空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

感染症予防

予防接種を受ける



マスクをする



家に帰ったら 外でついたバイ菌を 洗い流そう

ごはんを食べる前に 手でついたバイ菌を 洗い流そう



手洗いをする

目のクイズや視力検査を頑張ってしました





体の話のクイズをしたり、楽しく学びました。



AED 装置の使い方に真剣な表情



しんぞう！

これなにかな？



10 月感染症発生状況

- インフルエンザＡ型・・・３名
- 突発性発疹症・・・２名
- ウイルス性胃腸炎・・・１名



11月の予定

- 身体測定・・・２日（月）