ほけんだより 11月



令和８年１１月１日
ミモザおおとり保育園

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	原因：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	症状：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



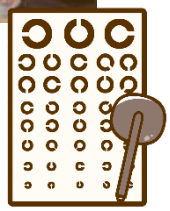
手洗いをする

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。



心臓の音すごい！



しんぞう！



１０月感染症発生状況

◆乳児棟
・突発性発疹症・・・２名
・新型コロナウイルス感染症・・・３名
◆幼児棟
・インフルエンザＡ型・・・１名



11月の予定

- 乳児身体測定・・・６日（金）
- 幼児身体測定・・・４日（水）