



11月 ほけんだより



ゆらりん自由が丘保育園

どんぐりやまつぼっくり、落ち葉集めに夢中な子どもたち。すっかりと秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。朝晩は白い息が見えるほど寒くなってきましたね。寒暖の差で体調を崩したり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行し始めていたり引き続き気を引き締めなければならない季節です。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



11月8日はいい歯の日



みなさん歯について見直す季節がやってきました！
歯の健康は心と体の健康につながると言われています。
親子で歯について考えて見ましょう。

Q、虫歯になりやすい食事は？

A、①甘いもの ②歯にべったりくっつくもの
③口の中にとどまりやすいもの(アメ、キャラメル、クッキーなど)



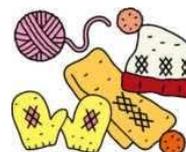
おやつでとりがちなものが多く当てはまります。

Q、虫歯にならないためには？

A、3度の食事を規則正しく、しっかり食べる
砂糖を多く含む間食をとらない
だらだら食べをしない

Q、歯に良いものは？

A、ごぼう、セロリ、レタス、牛乳、ウーロン茶、日本茶



ゆらりん自由が丘

10月の感染症情報

突発性発疹 1名

コロナ 3名

RS 1名



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、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。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。