ほけんだより 11月号

２０２６年１０月３０日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん白金
看護師　小島

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。子どもたちは元気に遊んで体力も伸びる時期です、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の中　かぜに負けない健康なからだ作りを心かけていきたいと思います。

今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

歯科検診を11月11日（水）に行います。朝に歯みがきをして登園をお願いします。自分で歯みがきできる子どもが増えてきたと思いますが、最後は仕上げ磨きをしましょう！



11月からぶどう組歯磨き指導を始めたいと思います。歯ブラシの準備をお願いします。

11月9日は「換気の日」



「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。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。空気（風）の通り道をつくり、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カサカサになったり、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、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。園での対応などありましたらご相談ください。



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

※罹患後の登園はA医師の指示書が必要になります。

インフルエンザ予防接種について

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。ワクチンの接種後は体調の変化が見れるように帰園時など接種後に家でゆっくりと休める時間にお願いします。

＜11月保健行事予定＞

５日(木)	9：30～	幼児身体測定
６日(金)	9：30～	乳児身体測定
11日(水)	10:00～	歯科検診
12日(木)	10:00～	0・1・2歳児園医健診
26日(木)	10:00～	0歳児園医健診

●保健指導は、3歳児は初めての歯みが4・5歳児は、プラークチェッカーを使用して歯みがき指導を行いたいと思います。
歯ブラシが開いてきたら交換をお願いします。

●園での感染症は、
ありませんでした。

園では、咳、鼻水の園児が０・１・２歳児に多く見られています。寒暖差もあるため衣類の調整を上着などで対応しましょう！日中は汗をかいたりするので、下着の着用と着替えの準備をしましょう！

港区地域では、インフルエンザとヘルパンギーナの増加が見られてきています。園でも環境調整と手洗いを気を付けていきたいと思います