



健康だより 11月号

平成 30 年 11 月 1 日

菊池幼楽園

看護師 東美由紀

朝晩は、肌寒さを感じる季節となりました。寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？厚着をしていると、思い通りに動き回ることが出来なかったり、必要以上に汗をかいたりして風邪をひきやすくなります。厚着をせず、衣服の調整ができるように気をつけましょう。

健康な身体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、流行しはじめる風邪。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。ご家庭でも習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活でウイルスを寄せつけない強い身体を作ることもかぜ予防につながります。ご家族皆さんで、気を付けていきましょう。

せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き

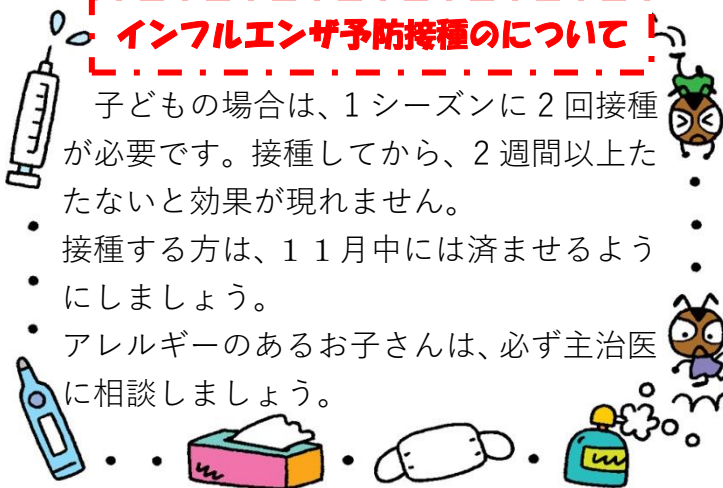


インフルエンザ予防接種のについて

子どもの場合は、1シーズンに2回接種が必要です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れません。

接種する方は、11月中には済ませるようにしましょう。

アレルギーのあるお子さんは、必ず主治医に相談しましょう。



胃腸炎にご用心！！

10月末より、胃腸炎が流行し始めました。繰り返す下痢や嘔吐がある場合は、**感染性胃腸炎**の可能性が大きいので、必ず病院を受診しましょう。また、その際に園で感染性の胃腸炎が流行していることをお伝えください。

保育園は、乳幼児が生活を共にする場所です。感染拡大を防ぐためにも、皆様方のご理解ご協力をお願いいたします。

10月の健康教室



10月10日は「目の愛護デー」でした。子ども達と一緒に、一生使っていく、大切な目について学びました。現在スマホやタブレットなど子ども達のまわりにも電子機器が溢れています。子ども達に聞いてみても、家でゲームやYouTubeを見ているという話が聞こえてきます。

視力の発達するこの時期、目を守るために外で沢山遊んだり、遠くのものを見ること、目を休めるために早く寝ることなどをお約束しました。

ご家庭でも、電子機器を使う時の約束を考えてみましょう。