ほけんだより 11月号

平成30年11月19日
fujimuraナーサリー
看　護　師

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。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

歯科健診

11月16日（金）に
全園児歯科健診を行いました。

歯科健診では次の項目を調べます。
〇歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
〇虫歯はないか
〇歯垢が付いてないか
〇歯肉が腫れていないか

丁寧に仕上げ歯みがきをしてきましょう。

内科健診

11月21日（水）に
全園児内科健診を行います。

調べる内容は…？

・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
・骨や姿勢はゆがんでいないか
・皮膚の様子に異常はないか
・病気にかかっていないか

●母子手帳を忘れずにお持ちください●

今日は何の日！?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、ご家庭では、歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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、痒くなったりと乾燥肌が気になります。お風呂上がりは水分をタオルでゴシゴシと強く拭かず、必要があれば保湿剤等を塗りましょう。掻いて血が出てしまう程になったら受診をして適切なケアをいたしましょう。

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、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状の他、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。「インフルエンザかしら？」と疑う症状がでたら、すぐに受診しましょう。疑いを無くしてからの登園のご協力をお願いします。

尚、治癒後には医師による登園許可証が必要です。用紙はホームページよりダウロード出来ます。

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

保護者の方へ（送迎される保護者が具合が悪い時に）
体調が悪い時に送迎をされる場合は、お電話で申し出てからお連れ下さい。玄関内には入れません。
玄関の外まで保育者がお迎えにまいります。

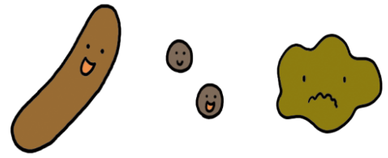
予防接種について

園では、子どもを守るために
・子ども自身の予防や病気軽減
・保育園（乳幼児）の集団生活を安全に過ごすために
・病気の拡大を防ぐために
可能な限りでの予防接種をお願いしています。
↓
重篤な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。
保健所からお知らせを頂いている予防接種については計画的に行いましょう。
嘱託医の先生からも呼びかけがございました。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために
・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
・水分をたくさんとりましょう。
・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。

下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に次亜塩素酸を使用して対応処理しましょう。

保育園では、集団生活の観点より便から排出するウイルスによる蔓延防止の為、お熱がなくても、早期の受診をお願いしております。ご協力をお願いします。

尚、嘔吐時も保育園では同様に対応しています。

ウイルス性胃腸炎と診断された場合は、治癒後の登園時に感染症届出書が必要です。全身症状が良くなり、普通の食事生活が出来るようになったかをご確認ください。