



ほけんだより 11月号

寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？ 外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。



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んは、おうちで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。保育園では、6月の歯科健診で虫歯ゼロだったお友達と歯医者さんで治療を頑張ったお友達にプレゼントを予定しています。



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必ず行いましょう。

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かさかさになったり、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。



インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

嘔吐下痢症

嘔吐下痢症(おうとげりしょう)は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。