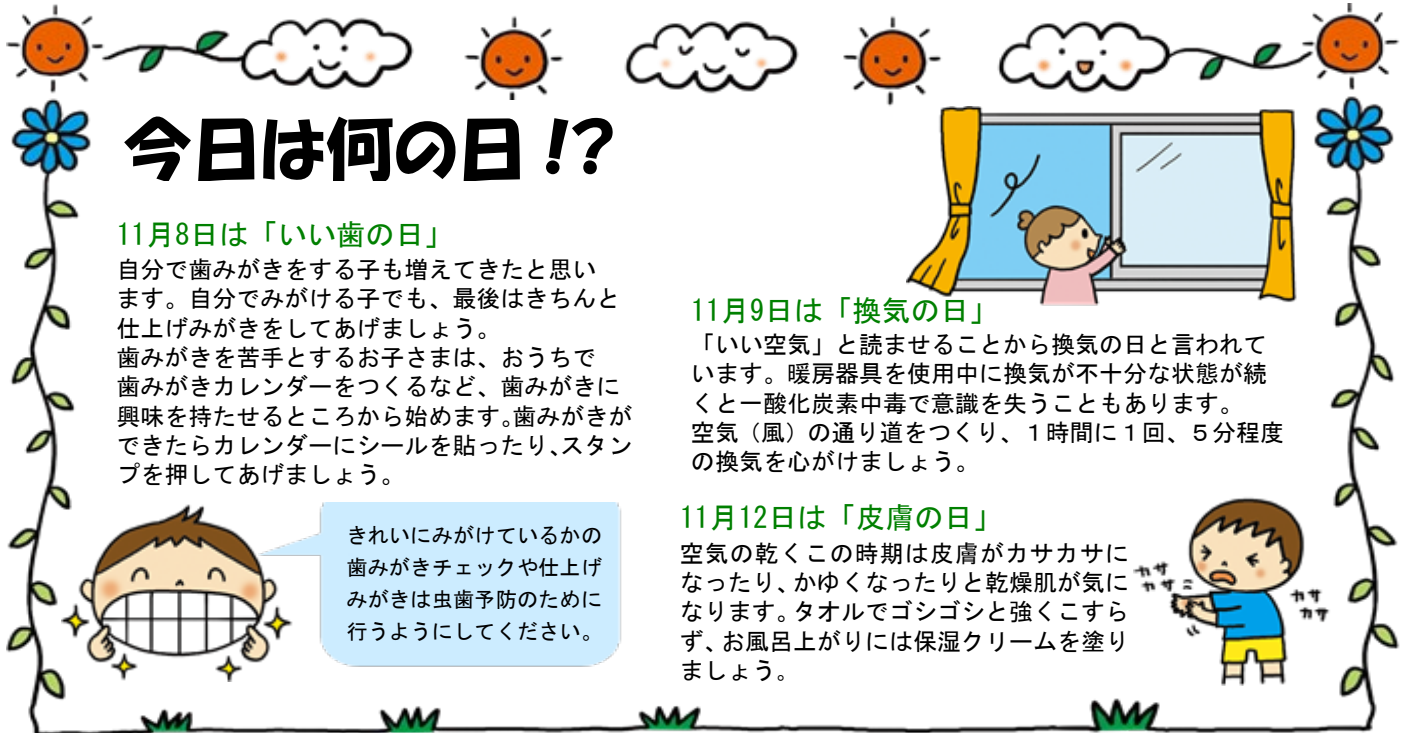




ほけんだより 11月号

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。先月は寒暖の差もあり、体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。

また、新型コロナウイルス感染症は、季節に関係なく夏期にも流行することは、既に認識されたことと思われますが、やはりコロナウイルスの流行に適した冬期が近づきつつあり、さらに注意が必要であると思われます。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。



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まは、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か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。



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。



インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう!

インフルエンザワクチンは感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に効果があるとされています。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月~12月中旬頃には接種を済ませておきましょう。

