

# ほけんだよりNO4

令和6年11月  
外旭川わんわんこども園

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。秋から冬への移り変わりを感じますね。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。

## 今日は何の日!?

### 11月8日は「いい歯の日」

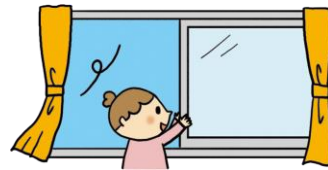
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができればカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

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。



### 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」

空気が乾燥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、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。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### 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



## 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。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

予防接種後の登園はできません。

ご家庭で、お子さんの体調の変化がないか、十分気を付けて過ごしましょう。

10月21日・22日に内科健診がありました。園医の木曾先生から次のようなお話がありました。

- ・順調に成長している様子が見られます。
- ・アトピー性皮膚炎、乾燥気味のお子さんは、ケアが大事です。
- ・風邪気味のお子さんも多く見られましたので、これからの季節、健康管理に気を付けていきましょう。
- ・肥満、肥満傾向のお子さんは、食生活など気を付けてほしいです。