

ほけんだより 11月

2013.11月
松ヶ本保育園
保健室

11月7日は、『立冬』。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳をすませば冬の足音が聞こえてくるようです。朝夕に冷え込む日も多くなり、かぜをひく人も増える時期です。十分な睡眠とバランスのとれた食事がかぜに負けない強い体づくり。そして、しっかりと手あらい・うがいをを行いかぜをひかないようにつとめましょう！！

かぜ ひいたかな…？ と思ったら

早めの

休養

安静と休養が基本

- 安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦う、からだの力を助けます。
- かぜのときには、発熱などの症状に体力を奪われます。からだを休めて、体力を保つようにします。



受診

症状の急変に注意

小さな子どもは、急に症状が悪化することがあります。おかしいな、と感じたら、早めに（できれば診察時間内）に受診しておきましょう。

こんなときは、すぐに病院へ

- 呼吸が速い、苦しそう ●顔色が青白い
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて、悪化してきた



しっかり

水分

飲めるものを、少しずつ

- 発熱や下痢・おう吐などで、水分不足になりがちです。
- お茶、白湯、果汁……など。
- 子どもが飲めるものを少しずつ飲ませます。
- ☆牛乳は、胃腸に負担がかかることがあるので、たくさん与えすぎないようにします。



栄養

温かくて、消化のよいものを

- 野菜スープ
 - おかゆ
 - 煮込みうどん
 - 白身魚の煮物 ……など。
 - りんごのすりおろしやバナナ、ヨーグルトもOKです。
- ☆下痢やおう吐で食べられないときは、無理をせず、水分補給を優先しましょう。



11月の保健行事予定

- 7日(木) 身体計測(2~5歳児)
- 8日(金) 身体計測(0.1歳児)
- 18日(月) ぎょう虫検査提出日
- 19日(火) ぎょう虫検査予備日

そろそろ

かぜ予防の対策を!!

11月8日は 歯の日

歯ブラシのチェックしていますか？

○
 ×
 毛先が開いたら、新しいものにとりかえましょう

食べたら 歯をみがこう

ハブラシ交換してね!!

●耳鼻科検診結果について●

今回の耳鼻科検診において、『鼻炎・耳垢栓塞(耳あか)・その他』の診断にて受診を勧められたお子様が47名おられました。『鼻炎については、鼻をかむことのできないお子様が鼻腔内に鼻汁を放置せず耳鼻科で治療すること』又、『耳垢栓塞も病院で取り除いて下さい』とのコメントを医師からいただきました。栓塞耳垢については、綿棒使用により耳垢を奥に入れてしまったり、外耳道を傷つける危険があります。お子様が、元気に登園できる様すみやかに受診いただきますようお願いいたします。

子どもを感染症から守るために

うがい

のどの粘膜のうるおいを保ち、ウイルスや細菌の侵入を食い止める働きを助けます。

手洗い

石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌が手や口から入るのを防ぎます。