



11月のほけんだより



令和6年11月1日発行
千川保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。手洗いは、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、かぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

**せっけんで
手を洗う**

**3食
しっかり食べる**

早寝早起き

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



10月の感染症状況：新型コロナウイルス感染症、伝染性膿痂疹（とびひ）、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病、溶連菌感染症、インフルエンザA型

伝染性膿痂疹（とびひ）

「傷がジュクジュクしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサインです。やがてかゆみの強い水ぼうがで、これをかきこわした手で他の所をかくとそこにもとびひが広がります。爪でひっかかないようにガーゼで覆って受診をしましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

発熱、のどの痛み、目の充血、目やになどの症状が出ます。症状が消失した後、2日を経過するまでは登園できません。登園には医師による登園許可証が必要です。

11月12日は「皮膚の日」

空気が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ないで、お風呂上りにはクリームを塗りましょう。直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧めです。

ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります。



今月の行事

1日(金)	黄色ちゅうりっぷ組	さくら組	} 身体
5日(火)	すみれ組	ゆり組	
6日(水)	つぼみ組	赤ちゅうりっぷ組	} 計測
7日(木)	たんぼぼ組		
8日(金)	ゆり組	視力検査	
11日(月)	内科健診		
22日(金)	歯科検診		

* 歯科検診は9:30からです。当日、保育園を欠席予定の方でも、検診のみ受けることは可能です。