



ほけんだより

11月号



2019.11.1 発行
かすかべ社の保育園
看護師 塚本陽子

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、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、これからやってくる本格的な冬に向け、風邪に負けないじょうぶな体作りを心掛けましょう。

歯科検診健診のお知らせ

11月7日(木) 11時より歯科健診を実施します。

当日お休みされた場合は、直接「由木歯科医院」にて受ける形となります。

健診に行かれる前に電話で予約等をお願いします。



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

インフルエンザ予防接種のシーズンです

インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状は軽くすむことが多いです。

保育園は集団生活の場で流行しやすく、昨年度も幼児組を中心にお休みの子が多くなりました。

通常、13歳未満の小児は抗体の上昇をより確実とするため、2回接種となります。接種2週間後頃より抗体が上昇しはじめ、2回目の接種から一か月ほどでピークになるといわれていますので、早めの接種をおすすめします。(任意接種)

家族みんなでガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。