



ほけんだより

11月号



2019. 11. 1 発行
すくすく保育園分

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、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、風邪に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。

後期内科健診のお知らせ

11月27日（火）12時30分頃より
後期内科健診を実施します。
詳細は別紙にてお知らせ致しますが、
その際配布させていただく健康調査票
に必要事項を記載し、期限までの提出
にご協力をお願い致します。



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。