



ほけんだより

11月号



2019.11.1 発行
かわぐち社の保育園
看護師 田口 睦

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。

歯科検診のお知らせ

11月11日(月) 10時00分頃より
歯科検診を実施します。

詳細は別紙にてお知らせ致しますが、
検診内容は虫歯の有無、歯列、噛み合わせ
などです。当日の朝は仕上げ磨きを
しっかり行ってから登園をお願いします



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みられました。

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
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「ベッ
」と吐き出すだけでも効果があります。

軟膏を塗るときのポイント

1. 塗る人の手をきれいに洗う。
 2. 入浴後水分を拭き取ったらすぐに塗る。
 3. たっぷりと皮膚に乗せるように塗る。
- * 外用薬や保湿剤それぞれどの部分に、どれだけ塗るか主治医の指示に従います。
指示がわからない場合は、質問してきちんと確認しましょう。