



ほけんだより

11月号



2019.11.1 発行
よしかわ社の保育園
看護師 小島美香

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。

後期内科健診のお知らせ

11月20日(水) 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。