

ほけんだより 11月号

令和2年度
のとじま幼保園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。



かぜの予防をしっかりと
かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。
そろそろ流行が気になります。日ごろから予
防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6 か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 入込みを避ける

* * * * *

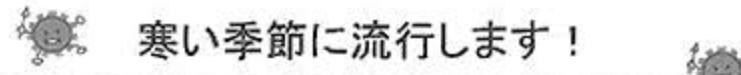
秋冬のスキンケア 3 か条

* * * * *

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ❶ たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に潤いがあるうちを使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ❷ 清潔を保つ
肌に汚れなどが付いていたらきれいに洗って。おふろではこしこしこすらす、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ❸ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。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。

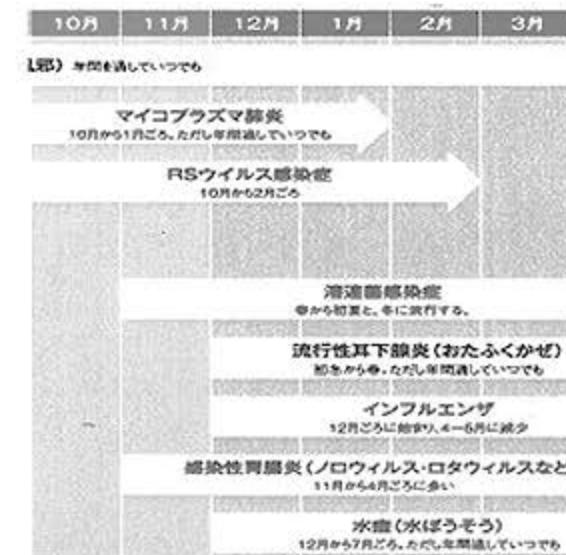
《秋から冬に流行りやすい感染症》



《ロタウイルス》

感染力が非常に強く生後6ヶ月～2歳の乳幼児に多く見られ5歳までの子が罹りやすいです。症状はノロウイルスよりも重く、発熱や水様性の下痢と嘔吐が3～8日続きます。ロタウイルスの予防接種は任意接種で、生後6日後～生後24週の間に受けられます。感染を完全に避ける事はできませんが、感染した時に重症化するのを防いでくれます。

家族間ではタオルの共有を避けたり嘔吐や便の処理のさい、使い捨て手袋を使用したりして大人もうつらないよう気を付けましょう



健康診断のお知らせ

6日(金) お昼より

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願ひいたします。



* 健診の際に医師に相談したい事や気になる症状などがあれば下記の用紙を切り取り、11月4日(水)までに提出して下さい。

(切り取り線)

質問用紙

(組)

園児名()

具体的にお書き下さい

池崎先生からのご回答