



ほけんだより 11月号

2019年11月1日
百合が丘ひまわり幼稚園
病児看護師

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、かぜ予防として、手洗い、うがいを促していきたいと思います。

歯科検診のお知らせ

11月 日 [水]

AM 10時～
12時まで

対象児 全児童

当日お休みの場合は、後日
嘱託医、又は かかりつけの
歯科へ受診して頂くように
なります。

11月9日は「換気の日」
「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていま
す。ご家庭でも、空気（風）の通り道をつくり、1時間に
1回、5分程度の換気を心がけましょう。

11月12日は「皮膚の日」
裏起毛やヒートテックは汗を吸収し
ません。綿素材の下着〔半袖〕の
着用をお願いします。皮膚がかさか
さする時には、お風呂上がりには保
湿クリームを塗りましょう。

きれいにみがけて
いるかの歯みがき
チェックや仕上げ
みがきは虫歯予
防のために行う
ようにしてくだ
さい。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。突然の高熱が出たら早めに病院で診てもらいましょう。診断されましたら園に連絡をお願いします。意見書の提出があります。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

予防接種について

ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。