

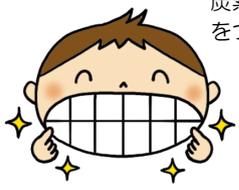
11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始め、冬の近づきを感じます。寒暖差が激しかった先月は、体調を整えるのが難しかったですね。本格的な寒さを迎える前に、生活リズムや服装、食生活や感染予防対策を見直しましょう。今月のお便りは、「今日は何の日!?!」、インフルエンザについてお伝えします。

今日は何の日!?!

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがけても最後はきちんと仕上げみがきが必要です。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押したりしてあげましょう。また、歯磨きを始めるタイミングは、お絵描きで丸が書けるようになった時とされています。

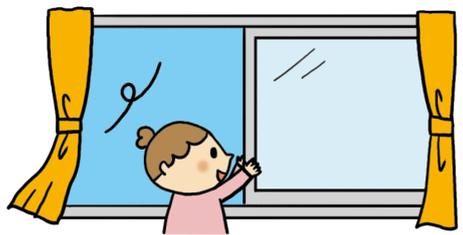
日	月	火	水	木	金	土
					1★	2★
3★	4★	5★	6★	7★	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



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には虫歯予防のために行うようにしてください。

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されています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。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」

スキンケアについては、ほけんだよりで何度もお伝えしているように、とても大切なものになります。空気が乾くこの時期は特に皮膚がカサカサになり、痒くなった乾燥肌が気になります。掻くことで皮膚組織にダメージを与え、悪循環を繰り返します。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには盛るようにたっぷりの保湿クリームを塗りましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの?

- ▶ かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
- ▶ 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。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

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

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。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。

インフルエンザに罹った後の再登園の目安

発症日を0日とし発症後5日間を経過し、かつ、解熱した日を0日とし解熱後3日間を経過してから、登園時は、医師の意見書(園のしおり巻末)が必要になります!

