

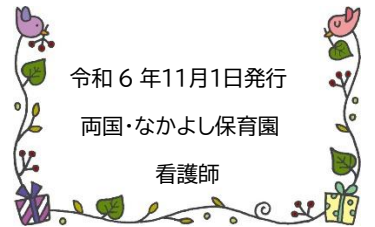


ほけんだより

令和6年11月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師



落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、日中の運動は以外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調整をお願いします。

11月の保健行事

- 11/7 10時～0歳児健診
もも組さん登園のご協力をお願いします。
- 11/14 9時45分～歯科検診
全クラス行います。
- 11/11～15 手洗い講習
すみれ組さん、ゆり組さん、ひまわり組さん

10月の感染症

- 水痘（水ぼうそう）
- RSウイルス感染症
- 手足口病
- 伝染性紅斑（りんご病）

風邪をひかないためには、何をします？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



インフルエンザの予防接種

ワクチンを接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。ワクチンは接種してから2週間以上たないと効果が現れないため12月の本格的な流行期に入る前に接種することをお勧めします。

病気に負けない体を作ろう!!

