



# ほけんだより 11月号

令和5年11月  
摂津ポップせんりおか保育園

赤や黄色のカラフルな葉っぱが秋から冬への季節の移り変わりを教えてくれているようです。子ども達も落ち葉を踏みながら秋を満喫しています。冬に向けて元気に過ごせるよう、こまめな手洗いうがいと適宜部屋の換気も行いましょう。

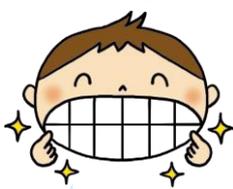


## 今日は何の日!?

### 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。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。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。歯みがきがきたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

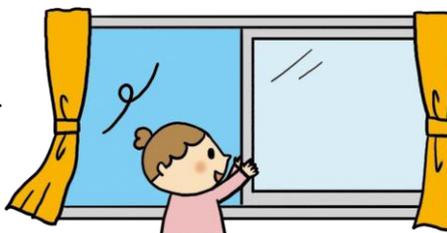
また歯ブラシは、一か月に1回は点検して毛先が開いていたら交換しましょう。一か月もしないうちに毛先が開く場合は磨くときに力が入りすぎています。一本一本丁寧に磨きましょう。



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。

### 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せん。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」

空気の乾くこの時期は皮膚がかサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## ～室温管理と換気～

部屋の中を温めすぎると空気が乾燥しウイルスが活発になりやすい傾向があります。

部屋は20度前後を目安になるべく足元を中心に温めましょう。

加湿器をうまく使いながら湿度を保ちましょう。

加湿器がない場合も室内に洗濯物を干したりする事で部屋が乾燥しにくくなります。

## 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、咳などの症状も出てきます。

### 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。発熱していたり、どこか体調不良の場合は予防接種を延期したほうがよいでしょう。

