ほけんだより

2021年11月
友田 保育園

11月は紅葉の季節、朝夕はぐっと気温が下がり寒くなります。
元気に遊び、十分な睡眠と栄養バランスのいい食事でウイルスに負けない体をつくりましょう。

先月の子供たちの様子

10月は、流行性の感染症の発病はありませんでした。
発熱や咳、鼻水などの風邪症状や腹痛でお休みのお子さんがいました。

11月8日は、「いい歯の日」です

○むし歯にどうしてなるのかな？
口の中のむし歯菌が、糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。

○時間を決めて食べることがむし歯を予防します。

○唾液は歯を守ってくれます。
唾液の分泌量を増やすために、よく噛んで食べましょう。

○寝る前の歯みがきを忘れないでね。

インフルエンザ流行の季節を迎えます

（昨年度は、園ではインフルエンザの発病はありませんでした。）

☆ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があると言われています。

〈感染経路〉
・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」
・ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

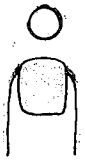
〈予防対策〉
○インフルエンザの予防接種
・子どもの場合、2回接種が標準です。
※予防接種を受けた時は、「予防接種報告書」の提出をお願いします。

○室内の換気と加湿（おおむね湿度50～60%）
○こまめな手洗い（流水と石けん）　○手指のアルコール消毒
○マスク　○咳エチケット

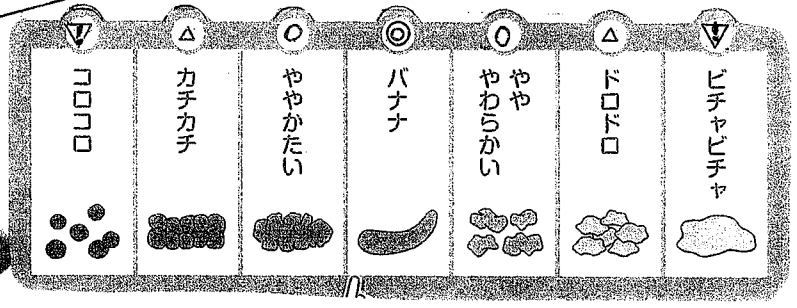
※受診する時は
・クリニックに症状を電話で伝え、指示どおりに受診しましょう。

爪が伸びているお子さんがいます。爪はこまめに切りましょう。

爪が伸びたままになっていると
☆細菌やウイルスがたまりやすく不潔になります。
☆割れてしまったり
☆はがれてしまったり
☆人をひっかいたり
危険がいっぱいです。



いいうんち出てますか？

◎毎日か一日おきに出るといいですね。

○下痢、便秘はいやですね。