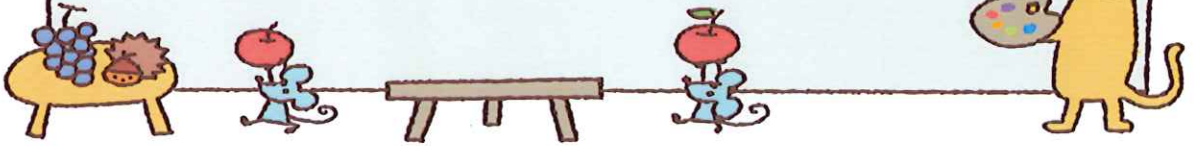


11月のほけんだより



秋も深まり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づいています。落ち葉を拾う子ども達も秋から冬への移り変わりを感じているようです。気温が低い日が多くなりましたが、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

10月の健康状況

発熱	10名
咳、鼻水	9名
嘔吐・下痢	11名
手足口病	43名
マイコプラズマ肺炎	2名
溶連菌	2名
中耳炎	1名

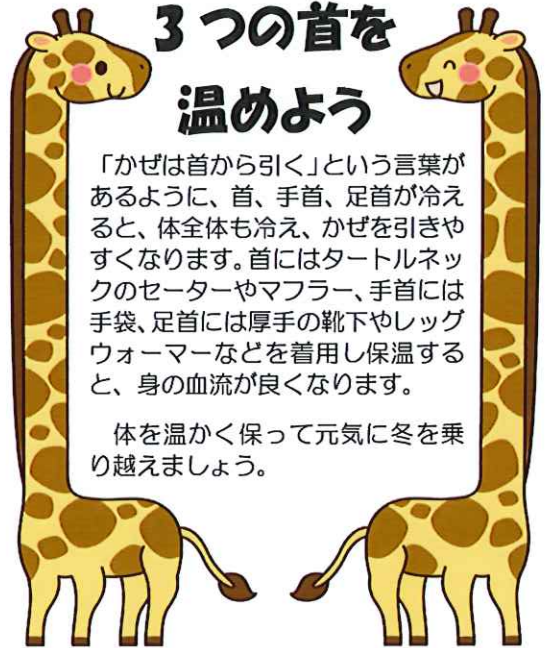
※手足口病の流行は
終息しております



3つの首を 温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーなどを着用し保温すると、身の血流が良くなります。

体を温かく保って元気に冬を乗り越えましょう。



～病院受診をする際に確認していただきたいこと～

- ① 保育園に通っていることを伝える
- ② 集団保育が可能かどうか
 - ・ 他児への感染の恐れがないか
 - ・ 散歩・外遊びが可能かどうか
 - ・ 個別配慮が必要な方は病児・病後児保育をご利用ください
- ③ 保育園では薬が預かれないことを伝える
 - ・ 朝夕2回など保育時間にかからないような処方をお願いしてみましよう



※寒くなり空気が乾燥するにつれて、感染性の胃腸炎やインフルエンザが流行りやすくなります。保育園は集団保育となりますので、体調が悪いときは無理せずお家で休んでいただけたらと思います。

11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間」です。

睡眠中の
赤ちゃんの死亡を
減らしましょう



12月以降の冬期に乳幼児突然死症候群（SIDS）が発症する傾向が高いことから、厚生労働省では毎年11月を強化月間とすることを平成11年に決定しました。

発症リスクを低くするポイント

1歳になるまでは
あおむけに寝かせる



できるだけ母乳で
育てる



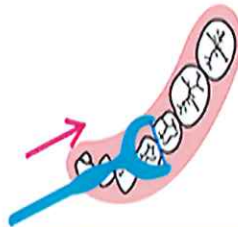
保護者らは、たばこを
やめる



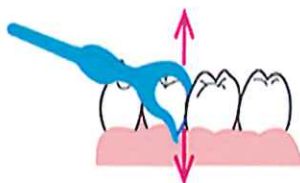
11月8日は「いい歯の日」です♪
小さいうちから歯を大切にすることは、成長するにつれとても大事なことです。仕上げは必ず大人の手でやりましょう！

デンタルフロスの使い方

- ① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。
- ② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



- ③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
- ④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。



■ハミガキ剤の使用量の目安

年齢	使用量
0-2歳	1-3mm程度
3-5歳	5mm程度
6-14歳	1cm程度