# ほけんだより　１１月号

☆月・木曜は爪チェックデー☆
2025年　１１月発行
おだ学園保育園
看護師　三浦

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

## 10月の感染症データ

・発熱・・・・・・・・・・・・3 名
・ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ A 型・・・1名
・ｺﾛﾅｳｲﾙｽ感染症・・2名

10月は発熱は少なかったですが、寒暖差もあり、後半になり鼻水や咳の出ているお子さんが多くみられてきました。また、コドモンでお知らせしたように、インフルエンザのお子さんもいました。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、風邪と同様に、のどの痛み、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。

## インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、１シーズン２回接種が標準です。接種してから、２週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、12 月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

## だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。
そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、保育園での服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿 100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。

### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの１枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

## 健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。