



# ほけんだより 11月号



令和3年11月5日  
さんいく保育園有明  
看護師

落ち葉の季節になりました。朝晩はすっかり寒さを感じるようになり、秋も深まりつつあります。11/7は立冬のため、もうすぐ暦の上では冬を迎えます。季節の変わり目でもあるため、咳や鼻水など風邪症状が出ているお子様が各クラスで見られます。早めの受診で悪化を防ぎ、休養と栄養でしっかりと予防に努めましょう。



## 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。歯みがきがで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。

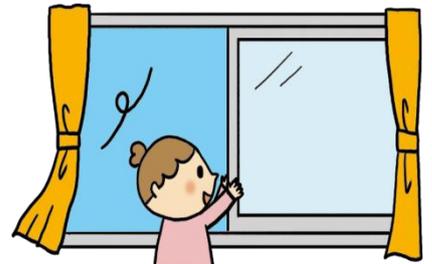


きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 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す。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カサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌になります。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。



## 歯科検診のお知らせ

11/15(月) 9:00~

- 当日は9時までの登園にご協力ください
- 朝食後に丁寧な歯磨きをお願いします。
- 今回より内科健診と同様に検診結果の用紙は所見のあるお子様のみ配布させていただきます。異常なしのお子様に関しましては配布いたしませんのでご了承ください。
- お子様の歯に関してお悩みや相談がある方は11/11(木)までに担任へお伝えください。当日歯科医へ相談させていただきます。

## 嘔吐下痢症

嘔吐下痢症（おうとげりしょう）は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかけましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。

