

# ほけんだより 11月

2024年11月5日  
 さんいく保育園有明  
 看護師 大久保 城戸

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付きはじめました。外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。寒いからといって厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、出来るだけ活動しやすい服装で遊ばせてあげてください。



## 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。歯みがきができたな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。

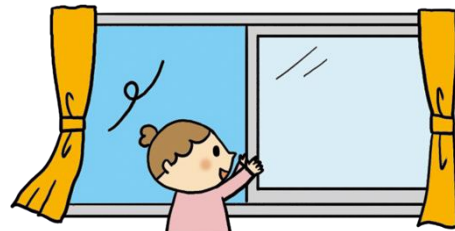
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



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されています。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かさかさになったり、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。



## インフルエンザの予防接種が始まりました

10月から、インフルエンザの予防接種が始まっています。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5ヶ月間。10月に1回目の接種をしたお子さんは流行の始まりからしっかりカバーできます。まだ接種していないお子さんは、11月中旬までに1回目の接種を受けるようにしましょう。

