



ほけんだより 11月号

令和5年10月31日
上間さつき認定こども園
看護師 石原

朝・夕涼しくなってきました。これからの季節は、色々なウイルスの流行の季節に入ってきますので、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症予防をしっかりと行いましょう。



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12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期はデリケートな子どもの肌には大敵。かゆくなったり、皮膚がかさかさになったりします。

①たっぷりな保湿
保湿剤はお風呂上りに肌に湿り気があるうちに塗りましょう

②清潔に保つ
お風呂ではゴシゴシこすらず、石けんを泡立ててやさしく洗いましょう

③刺激を少なく
直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧めポリエステルなどは静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります



感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）は11月～2月が集団感染のおきやすい時期です！

	ロタウイルス	ノロウイルス
感染の原因	主に糞口感染	主に糞口感染（食中毒）
潜伏期間	1～3日	12～48時間
症状の持続期間	3～8日	1～2日
症状	下痢・嘔吐・白っぽい便・39度以上の発熱・腹痛	突発性の嘔吐・はきけ・腹痛・下痢37～38度の発熱

下痢や嘔吐がある場合は早めに受診をし、脱水症状の予防にこまめの水分補給を心がけましょう。
(嘔吐後2時間程度あけ、ひとさじから様子を見ながら少しずつ飲ませましょう。) 食べ物は油もの止めて軟らかいご飯、パン、うどんのような炭水化物が良いでしょう。果物はリンゴとバナナはよく、食物繊維、クエン酸を多く含む柑橘類の果物は消化されにくいこと、天然の下剤とよばれるイチゴはビタミンCが豊富な果物である。