

11月のほけんだより

平成29年11月1日発行
いちごえ保育園
分園

台風が去って一気に涼しくなり、朝晩は寒く感じる日もあります。しかし、まだまだ昼間は汗ばむほどです。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜ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、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種について

このところ夏場でもインフルエンザの感染を耳にしますが、これから感染率が高くなっていきます。

- 予防接種を受ける子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、早めの接種が良いかも。。。
- 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。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、ついこどもに厚着をさせたくくなりますが、こどもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力を丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなげと背中が出ないようにする

健康な体作りが、かぜの予防に

せっけんで手を洗う



がらがらうがい



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。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

3食しっかり食べる



早寝早起き



<お知らせ>

後期内科健診と歯科検診を行います。

11月21日(火)→歯科検診

11月29日(水)→内科健診

- 内科健診受診票は後日配布いたします。
- 歯科に関しては、治療されましたら治療報告書の提出をお願い致します。

後期尿検査を行います。

11月21日(火)配布

11月27日(月)・28日(火)提出

- ※ 休日をはさむため、お間違えないよう、また忘れなきよう提出をお願いします。