



ほけんだより11月号

＜社会福祉法人三心会 織笠保育園子育て支援センター＞

平成24年11月1日

11月に入り、朝夕の気温の差が大きくなりました。朝、出かけるときは寒くても、日中気温が上がリ暑く感じる時もあります。

天気予報などを見て気温の変化に合わせた服装を心がけましょう。又、下着のシャツは汗を吸い取り、保温効果も高いので着ることをおすすめします。



歯科検診の報告

虫歯のない子は12名でした！

次回の検診時も虫歯ゼロ！めざしましょう！！



インフルエンザ ワクチンについて

人によって、ちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5か月間効果が続くと言われています。ワクチンを接種する人は12月初めくらいまでに受けましょう。

インフルエンザの予防について

一番多いのが、咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んで感染、つまり「飛沫感染」です。もう一つは、飛沫した場所を手で触って、その手から間接的にウイルスが体内に入り感染することがあります。以上のことから次の事が効果的と言われています。

第1に「インフルエンザワクチンの接種」

第2に「人ごみではマスク着用」 第3に「手洗い・うがい」



11月のめあて
きれいに
手を
あらおう

こんなとき
手をあらおう

- ごはんや、おやつのみえ
- トイレのあと
- そとで、あそんだあと
- どうぶつと、あそんだあと

手をあらわないと…

細菌やウイルスの多くは、手を介して、口や鼻、目から、からだに侵入します。こまめな手洗いは、年齢を問わず、感染症予防の基本。子どものうちに習慣つけることで、将来の健康を守ることもつながります。

バイキングが、からだの中にはいってくるよ。



からだによさそうだけど、子どもにあげてもだいじょうぶ?

×はちみつ

はちみつは、加熱していない「生もの」。まれに、ボツリヌス菌が混入している場合があります。1歳未満の場合は、乳児ボツリヌス症にかかる恐れがあります。

×おもちゃ

のどに詰まる可能性が高いので、3～4歳ごろまでは避けること。食べるときは、必ず大人が見守って。

×ナッツ類

気管に詰まったり、肺炎を起こしたりする可能性があるため、4歳ぐらまでは、食べさせないように。

△きのこ

消化が悪いので、離乳食後期から。歯が生えそろう、自分でしっかり噛めるようになるまでは、細かく刻んであげましょう。