



11月のほけんだより

平成26年11月4日
社会福祉法人三心会
織笠保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。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。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、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る





インフルエンザ予防接種について

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。人によって違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ヵ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月はいじめくらいまでに受けましょう。ただ、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。

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か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。

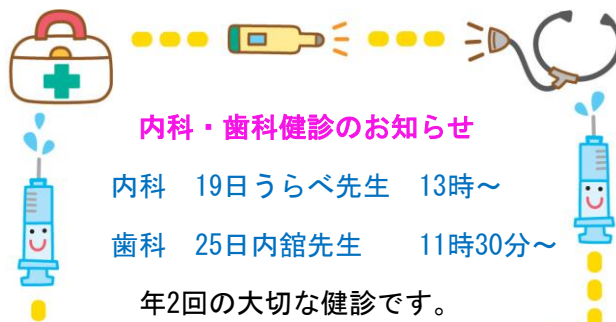


日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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に効果的です。

10月も感染症の報告はありませんでした。

これから、寒くなると空気が乾燥して感染症が流行る時期となります。手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



内科・歯科健診のお知らせ

内科 19日 うらべ先生 13時～
歯科 25日 内館先生 11時30分～

年2回の大切な健診です。

お休みのないようお願いします。

