11月 ほけんだより

令和８年11月２日
国富こすもす保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けても心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防は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作るなど、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。



きれいにみがけているのか歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のため行うようにしてください。

11月９日は「換気の日」

「いい天気」と読ませることから換気の日と言われています。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があります。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カサカサになったり、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、のどの痛み、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





発症を抑肺や、脳炎などの合併症を防ぐ重症化効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約２週間かかり、半年程度効果が期待できます。

急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。