



ほけんだより 11月号

令和3年10月29日
池上わかばこども園

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し、冬に多い感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいの習慣や衣服の調整、湿度の確認を行い体調を崩さないよう病気の予防を心掛けましょう。



インフルエンザに気をつけましょう

39℃近い高熱、頭痛、関節痛が主症状です。新型コロナウイルスとも症状が似ていて、風邪と同様に咳や鼻水などの症状もあります。区別がつきにくいのですが、検査で迅速に判断がつきます。発熱時やきょうだい関係などで感染した人がいる、または咳や鼻水がひどい時には病院に相談し、検査をお願いします。

インフルエンザに感染して、医師から出席・登園停止の指示を受けた場合、完治して次に登園する時に医師の記入した「登園許可証」が必要になります。医師の診断に従ってお願いいたします。

予防接種は、発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を予防する効果があります。ワクチンが効果を発揮するまで2週間程かかり、5ヶ月程は効果の持続が期待できます。

インフルエンザの
予防接種はお早めに



11月8日は、 「いい歯の日」



健康な歯で過ごすことはとても大切です。正しく歯磨きができていないか、むし歯になっていないかなどを、この機会にあらためて見直してみることも大切です。また、ご家庭で仕上げ磨きは行っていますか？磨き残しが無いように、丁寧に行いましょう。健康な歯のためにも、定期検診を受診することもおすすめです。



内科検診のお知らせ

日時／11月18日(木)
10:00頃
場所／遊戯室
対象者／全園児



健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。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。

せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き

