

ほけんだより11月

長かった夏の気候も急に寒くなり秋の訪れを知らせてくれました。急激な気候の変化に体調を崩しやすくなることもよくあることなので予防して元気に過ごしましょう。

内科・歯科健診のお知らせ

歯科健診のお知らせ

歯科健診があります。

11月 9日(木)

朝ご飯を食べ、歯を丁寧に磨いて登園してください。

※キリンノートに記入しますので、必ず提出して下さい。又、検査後は目を通し、保護者のサインをして提出してください。

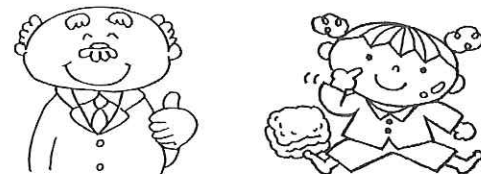


内科健診のお知らせ

内科健診があります。

11月16日(木)

※キリンノートに記入しますので、必ず提出して下さい。又、健診後は目を通し、保護者のサインをして提出して下さい。



日頃気付きにくい病気を早く発見し、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るために必要です。

歯科・内科健診はキリンノートに記入しますので、**必ず提出して下さい**。また、検査後は目を通し保護者のサインをして提出して下さい。

※発熱について

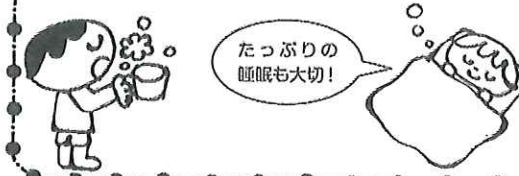
お子様が発熱、特に38.0℃以上の発熱をした場合及び解熱剤・座薬を使用した場合も、解熱してから24時間はこども園を欠席させて、家で様子を見て下さい。子どもは発熱、解熱を繰り返す事が多く、一時的に解熱をしているだけの事もあります。解熱剤の座薬などを使用して解熱した場合も同様に24時間はこども園を欠席させ家で様子を見て下さい。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の温度、湿度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



※予防接種を受けられた後は安静を要するため、接種当日の登園は控えて下さい。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

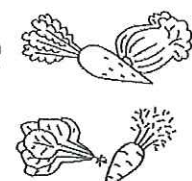
かぜの初期にネギみそ湯 みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めにはショウガ汁 おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える野菜類 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC 不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA カロテン 粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



インフルエンザとは

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急激な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、喉の痛みなどの症状がみられます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関に受診しましょう。



インフルエンザの登園の目安は、
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。

なお、再登園には「登園届」が必要です。
インフルエンザは保護者記入でよいため病院で診断されたら必ず園に電話を入れ確認して下さい。

※「発症した日＝0日目、解熱した日＝0日目」でカウントして下さい！

園児の登降園付添者がインフルエンザに罹った場合は必ず登降園前に連絡を入れて下さい。園内には入らず園前で園児のお預かりお引渡しを致しますのでインターフォンで声をかけて下さい。