



11月のほけんだより

わかば保育園
令和6年11月

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

インフルエンザ予防接種

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。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。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



動きやすい服装

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。



着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

● 子どものけんしん

- ①受付時間
13時～13時25分
- ②持ってくる物
母子手帳・送付した問診票
(事前に記入をしてください。)
- ③会場
川崎町保健センター
- ④電話番号
0947-72-7083

- ★乳児けんしん
11月14日(木)
- ★1歳6カ月けんしん
11月28日(木)
- ★保健なんでも相談
11月1日(金)



※年長児はMRワクチンを就学までに受けて下さい。

～新型コロナウイルス登園の目安～

- 「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過する事」

※無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし5日を経過する事。

※ 登園時には医師の意見書が必要になります。

～お願い～

※お弁当は十分に冷ましてからフタをして下さい。熱いまま詰めてしまうと、食中毒の原因になってしまいます。涼しくなったこの頃ですが、注意が必要です。