



ほけんだより 11月号

令和7年11月1日
五日市すみれこども園

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。すみれの子ども達は元気ですが、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症が流行っていると耳にしています。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、基本の感染予防（手洗い・うがい）はしっかりと行いましょう。

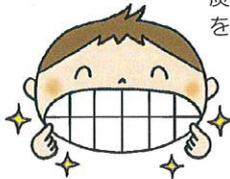


今日は何の日!?

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。歯みがきができれば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。

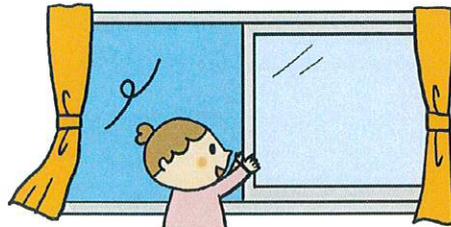
日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



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のために行うようにしてください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われてます。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もあります。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かさかさになったり、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 予防接種について



インフルエンザの予防接種は受けましたか？予防接種は発症を抑え、発症したとしても、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。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。小児は2回接種となるので、早めに計画を立てたいですね。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。

小児科健診

11月19日（水）は内科健診を行います。

調べる内容は…？

- やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- 心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- 骨や姿勢はゆがんでいないか



●前日におうちでしてきてほしいこと●

- お風呂で体をきれいにできてください。
- 上半身の服を挙げて健診します。ワンピース等胸が出にくい服は避けてください。
- 髪の毛の長いお子さまは結んできてください。