



ほけんだより 11月号

令和2年11月1日
おとぎ保育園
看護師 坂井

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、冬の足音の近付きを感じます。先月は寒暖差の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

内科健診

日時: 11月4日(水) 13時~

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
- ・ 皮膚の様子に異常はないか
- ・ 病気にかかっていないか



*登園のご協力をお願いします。
*髪の中の長いお子さまは結んできてください。

おとぎ今月の感染症

アデノウイルス 1名

感染症報告は以上でしたが、どのクラスも鼻水や咳が出ている子が多かったです。これから寒さが厳しくなるため健康に過ごすためにも、栄養と休息をしっかりとるなどをし、対策をお願いします。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

小さい子はこまめに吸い取って!

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに吹いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。

どうして鼻水が出るの?

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や粘膜についたウィルスを排除するためにです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

鼻がかめるようになったら…

- 片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
- また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



