

# ほけんだより 11月号

インフルエンザや感染性胃腸炎など、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。

手洗い、うがい（うがいのできない子は水を飲んでのどの乾燥を予防します）をして、感染症を予防しましょう！

## 今日は何の日!?

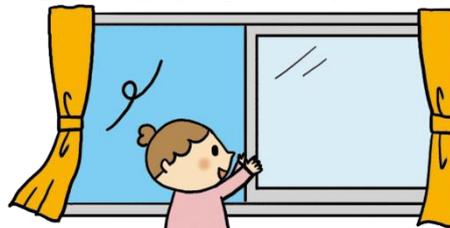
11月8日は「いい歯の日」



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いいます。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。



## こどもとヒートテック

寒くなってくると、ヒートテックってよく聞きますね！大人なら誰しもが着ている…と言っても過言ではないほどみんなが持っています。でも、こどもにはどうなのでしょう…

ヒートテックは「吸湿発熱素材」と言って、肌から汗などの水分を吸収して発熱する仕組みになっているので肌がどんどん乾燥していきます。ヒートテックの素材はポリエステルやレーヨンなどの化学繊維です。

化学繊維は肌との摩擦が多く、肌に刺激を与えてしまいます。乾燥肌や敏感肌のこどもは肌荒れや、かゆみをおこしてしまうのです。絶対に着せてはダメという訳ではありません。寒い所へ出かける時などにはいいと思います。普段の園での生活には、肌にやさしい綿で、動きやすい半袖の下着をおすすめします。

土、日や夜間に具合が悪くなった時や、受診した時には、登園時に職員に声をかけてください。よろしくお祈りします。



### 10月の感染症

溶連菌感染症	1名
アデノウイルス	1名
感染性胃腸炎	1名