



11月ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
2024年 11月

9月までの猛暑からの急激な温度差と、朝晩涼しく1日の気温差が激しくなりました。10月市内ではマイコプラズマや手足口病が多くいましたが、つくし会では感染症は少なく、風邪症状の子が多くみられました。11月からさらに寒くなり、空気の乾燥などもあり、感染症が増えることが予想されます。早寝早起き、バランスの良い食事をとり、衣服を上手に調整し、さらに手洗い・うがいをしっかりとすることで乗り切りましょう！！

11月12日は「皮膚の日」です。

皮膚の乾燥も気になる時期となりましたので、保湿をすることで皮膚を守っていきましょう

11月8日は
「いい歯の日」

★基本的には、朝夕の歯磨きをしっかりとしていただければ問題はありません。おうちでは仕上げみがきをよろしくお願いします。

ぶくぶくうがいは頬や顔の筋肉のリハビリにもなり、成長や脳にも良い影響があります。

冬に多い感染症

- ・感染性胃腸炎（ロタウイルスノロウイルスなど）嘔吐下痢
- ・インフルエンザや風邪
- ・RSウイルス感染症
- ・溶連菌感染症
- ・おたふくかぜ
- ・マイコプラズマ
- ・コロナウイルスも時期を問わず流行

内科健診 11月12日 15時半

歯科健診 11月20日 14時半

なるべくお休みしないように
お願いします。



★10月の罹患感染症

- ・手足口病・RS 疑い
- ・アデノウイルス

★新薬 『フルミスト点鼻薬』生ワクチン

➡経鼻弱毒性インフルエンザワクチン

- ・鼻から噴霧するワクチン
- ・2歳以上 19歳未満
- ・1回の接種のみ
- ・妊婦、妊娠する可能性のある女性は✖
- ・注射ではないので痛みはない
- ・家族に免疫低下の方がいる時は不活化ワクチンの方が良いと言われています。

※生ワクチンのため風邪症状等が
でることがあります。

★市内の病院で行っているか詳しく
わかりませんが、かかりつけ医師に
相談してください。

