

11月

ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ
保育園

10 月中頃から急に寒くなり一気に冬がきたような天候になってしまいました。冬じたくも追いつきませんね。暖かいと思ったら寒くなるの繰り返しで心身ともに体調を崩しやすくなります。少し体調が悪いな?と思ったら、免疫力を上げるためにも、ご家族皆でゆっくり休める日があると良いですね。

先月はヘルパンギーナ感染者が多くいました。感染力の強い病気です。手洗い・うがい・換気をしっかりとすることで乗り切りましょう!! また、ヘルパンギーナはアルコール消毒が効きづらいと言われています。次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を薄めたもので消毒することが効果的です。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾燥するこの時期は皮膚がかさかさになり、かゆくなるなど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、優しく拭き、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

★保湿することで肌を守ってくれ、かゆみも減り、傷ができるなどの予防にもなります。大人もこどもも保湿を心がけましょう。



11月8日は「いい歯の日」

4・5歳児クラスはフッ化物洗口を行っています。子どもたちのうがいも上手になってきました。また歯磨きをしているクラスがありますが、感染状況により実施の有無もかわります。園では歯ブラシを殺菌乾燥保管庫にいらしてから使用しています。同じ歯ブラシを持参する子も多いので、名前を書くなど必ずわかるようにしてください。

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ひします。また、ぶくぶくうがいは頬や顔の筋肉のハリハビリにもなり、成長に良い事もあります。おうちでも是非ぶくぶくうがいを、ご家族皆さんで行っててください。

『アトピー体質などにも良いお話』

秋になり日が沈む時間が早くなると、心身ともに体調が悪くなることがあります。人は『光』で体のリズムを整えている部分もあります。

※日光をあびることで良いこと

↓ ※紫外線対策をして日光浴

- ・過剰な免疫反応を抑える
- ・骨を丈夫にする（ビタミンDの合成）
- ・免疫力があがる
- ・セロトニン（幸せホルモン）が分泌される
⇒自律神経を整える



健診のお知らせ

歯科健診 11月19日 14時半～

内科検診 11月25日 15時～

❖お休みをしないようにお願いします。



★10月の感染症

・ヘルパンギーナ ・ 発熱