

# 11月ほけんだより

令和元年 11月1日  
認定こども園  
橋本保育所

朝夕の冷え込みが厳しくなり、外が暗くなる時間も早くなってきました。子どもたちの中にも咳や鼻水がでている子、熱でお休みしている子が増えてきています。

これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## 健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで  
手を洗う



がらがらうがい



3食  
しっかり食べる



早寝早起き



## 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



## インフルエンザ予防接種の シーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種する場合は、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合、医師と相談してください。

## 10月の感染症情報

(9/24~10/25)

溶連菌感染症 ㊦1名

## 10月7日に園児健康診断を 実施しました

異常があった場合は個別にお知らせしていますので、念のため受診して頂き、結果をお知らせください。