

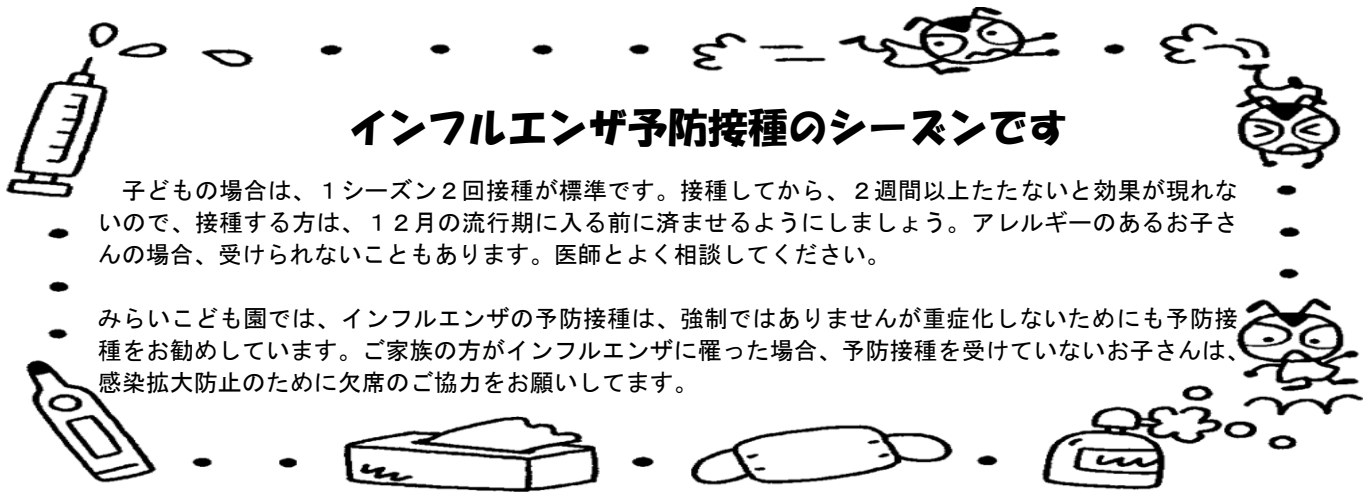


11月のほけんだより

2019. 11. 1発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師一場峰子)

11月になり、木々の葉っぱのいろが赤や黄色へと色付き始めました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な身体作りを心がけましょう。

みらいこども園では高い熱が出てお休みをしているお子さんが増えてます。朝、食事が食べられない、お腹が痛い等お子さんの体調管理に気を付けましょう。



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週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、12月の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、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

みらいこども園では、インフルエンザの予防接種は、強制ではありませんが重症化しないためにも予防接種をお勧めしています。ご家族の方がインフルエンザに罹った場合、予防接種を受けていないお子さんは、感染拡大防止のために欠席のご協力をお願いしています。

健康な体作りが、かぜの予防に

せっけんで手を洗う



がらがらうがい

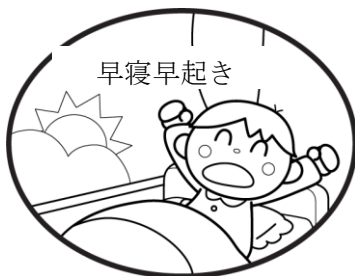


気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活でウイルスをよせつけない強い体を作ることも、大切なかぜ予防になります。

三食しっかり食べる



早寝早起き



6年間で139件何の数字？

6歳以下のこどもが歯ブラシをくわえたまま転び、のどを突いてしまった事故の件数です。歯ブラシが口の中に刺さり入院したケースも。きれいな歯を保つための習慣が悲しい事故になってしまわないよう、おとなが見守ってあげてください。

事故から守るために

- ・歯みがきをするときはイスや床に座らせる
- ・喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- ・歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口にいったまま歩かせない

*平成22年12月～28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数