



11月のほけんだより

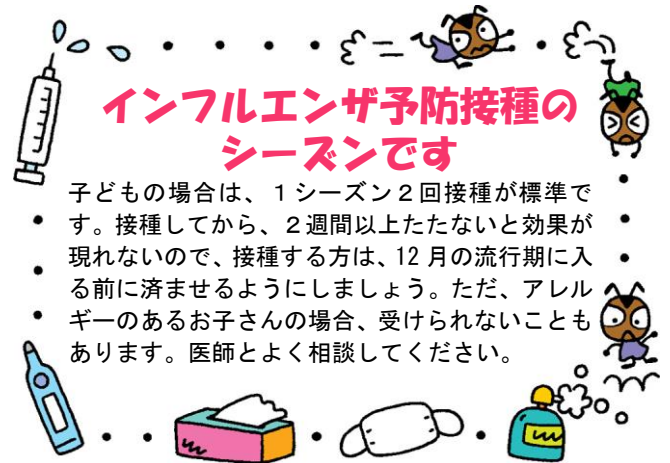
2022年11月1日
南ヶ丘こども園
看護師：金森光代

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されていますので、手洗い・うがいをしっかりと、健康な体作りに心がけましょう。

健康診断のお知らせ

【11月16日(水) 13時~】

日頃気付きにくい病気を発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願いします。



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。ただ、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。

動きやすい服装で

ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。フリースの長袖シャツは汗を吸わず、動きにくいのでお勧めできません。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので履き替えましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

せきがひどい こんな時は病院へ

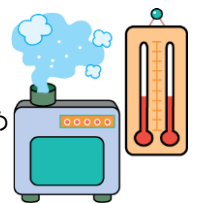
せきにはいろいろな原因があり、それぞれ処方違います。次のような症状が見られる場合は、病院を受診し、適切な治療を行いましょう。

- 発作的に激しくせきこむ ●唇が紫色になっている
- のどがヒューヒューと鳴る
- 呼吸のときにゼーゼーと音がする
- イヌの遠吠えのようなせき ●不きげんで食欲がない
- 発熱、鼻水、くしゃみを伴う
- 顔色が悪く、ぐったりしている ●息づかいが早く、苦しそう



部屋を暖かくして湿度を上げる

空気が乾燥しているとのどを痛めます。温度と湿度の調整を。



水分の補給を

のどの乾燥を防ぎ、せきをやわらげるために水分補給をします。うがいも効果的です。



背中をさする

せきが治まらないときは、上体を起こして背中をさすったり、だっこしたりして、安心させましょう。

