



# 11月のほけんだより

2024年11月1日  
南ヶ丘こども園  
看護師：金森光代

10月は、手足口病が4名、マイコプラズマ肺炎が5名出ました。また、鼻水や咳、発熱で多数の子がお休みしました。今年は例年以上に寒暖差が激しい年です。寒暖差があると風邪などを引きやすくなります。早寝早起き、3食しっかり食べる、手洗い・うがいをしっかりと、健康な体作りを心がけましょう。

## 健康診断のお知らせ

【11月11日(月) 10時～】

当日は、体調不良以外はできるだけお休みがな  
いようにお願いします。

事前に問診票を配布しますので、記入して提出  
してください。全員提出です。

期限は、11月5日(火)です。

## だいじょうぶ？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。



## 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着  
つけましょう。  
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

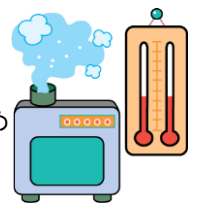
せきにはいろいろな原因があり、それ  
ぞれ処方違います。次のような症状  
が見られる場合は、病院を受診し、適  
切な治療を行いましょう。

- 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。

