



11月のほけんだより

2025年11月1日
南ヶ丘こども園
看護師：金森光代

10月は、RSウイルス感染症が4名、溶連菌感染症が6名、インフルエンザA型が1名の報告がありました。そのほか、鼻水や咳、発熱でお休みする子もいました。今年は例年以上に寒暖差が激しいので、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、健康な体づくりを心がけましょう。

健康診断のお知らせ

【11月4日（火）9時半～】

日頃気づ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。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。

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気を付けましょう。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

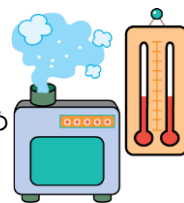
せきにはいろいろな原因があり、それぞれ処方違います。次のような症状が見られる場合は、病院を受診し、適切な治療を行いましょう。

- 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 ●不機嫌で食欲がない
- 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。

