

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりをしましょう。

今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

園では食後、歯磨き習慣を身につける為に毎日行っています。自分で歯磨きをする子も増えてきています。仕上げ磨きはとても大切です。きちんと行っていきましょう。

また、6歳臼歯（6歳前後に奥から生えてくる永久歯で、第一臼歯の事です）は乳歯の奥から生え、歯茎から完全に出るまでに時間がかかり、歯の溝が深いので虫歯になりやすいです。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防の為に行うようにして下さい。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で検査してもらいましょう。その後、園に検査結果の連絡をお願いします。

インフルエンザかも？

- ・ 進行が速い
- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 寒気が強い
- ・ 激しい頭痛や筋肉痛
- ・ 咳がたくさん出る



予防接種について



インフルエンザの予防接種は、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。子どもの場合は、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為12月の流行期に入る前に済ませる様にしましょう。アレルギーのあるお子さんは、医師と相談して下さい。

インフルエンザにかかった場合「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで（発症した日、解熱した日の翌日を1日目とする）」が登園許可の日安です。また登園時は、医師が記入した「治療証明書・通園許可証明書」の提出が必要です。