

11月 ほけんだより



令和2年11月1日発行

気温が下がり、昼と夕方の寒暖の差が激しい季節です。柿や木の葉が色づき始め、木枯らしも吹きすっかり寒さを感じるようになりました。冬の風邪は吐いたり下痢を伴うのが特徴です。基本の「早寝早起き朝ごはん」と予防接種や水分補給、手洗い、うがいを心がけ、温かい食べ物を食べたり衣服の調節をして風邪の予防をしましょう。

お知らせ

歯科検診 11/10 (火) 9:30~
内科健診 11/20 (金) 12:00~



当日、お休みを予定されている方でも都合のつく限り保育園にて健診を受けていただきたいと思います。

今回、健診を受けることが出来ないと後日ご都合をつけて個人での診察をお願いすることになります。

★朝ごはんの後、歯みがきをしてきましょう。心配なことがありましたら、担任へ声をおかけください。皮膚の乾燥が見られる子がいます。スキンケアもしましょう。

薄着で体を丈夫にしよう

薄着で過ごす、皮膚に外気が触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっています。風邪をひきにくく、丈夫な体作りができます。

目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半袖かランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも薄い服を2枚重ねて着る方が空気の層ができて温かくなります。

*綿の肌シャツは4℃あげる保温効果があります。

体温と免疫・わきの下で体温測定の場合

35℃	がん細胞が一番増殖しやすい体温
36℃以下	低体温。ずっとこの体温が続くと排泄機能の低下、便秘がちになり、自律神経失調症などがおこる
37℃	健康体温 免疫力も強力
37℃以上	免疫細胞が敵と戦っている
39.3℃以上	がん細胞が死滅



毎朝、顔を洗ってきていますか？乳幼児で顔が洗えない子には、顔を拭いてあげましょう。顔を洗うことで、気持ちが切り替えられます。また眼病予防にもなります。小さなうちから習慣にしましょう。

予告！

来月12/10に健康カードをお持ち帰り頂き、再度確認、記入のご協力をお願い致します。

10月の感染症

アデノウイルス（結膜炎）
突発性発疹
胃腸炎