

# 11月 ほけんだより



令和4年11月1日発行

10月は寒暖差が激しく体調を崩してしまう子が多く見られました。秋は一年の中で最も喘息発作が起きやすい季節です。大きな気温の変化、空気の乾燥、夏に増殖したダニの死骸がハウスダストとなり飛散することで吸い込んでしまいますのでしっかり掃除機をかけましょう。また、基本の「早寝早起き朝ごはん」とインフルエンザの予防接種、こまめな水分補給、手洗い、うがいを心がけ、温かい食べ物や飲み物で体温を上げたり、衣服の調節をして風邪の予防をしましょう。

鼻水や咳が出ている子が見られます。鼻づまりはとても辛く、中耳炎や食欲も減退したり睡眠を妨げたりしてしまいます。症状がある場合、インフルエンザ、新型コロナウイルス、または重複（同時）感染を考慮し感染拡大防止のため病院受診をしてから登園をお願いしています。受診した内容を担任にお知らせください。ご協力お願い致します。

## お知らせ

歯科検診 11/18（金）9：30～  
内科健診 11/30（水）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で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、歯みがきをしてきて下さい。心配なことがありましたら、担任へ声をおかけください。  
皮膚の乾燥が気になる季節になりました。子どもの皮膚はデリケートです。スキンケアをしっかりとしましょう。

### 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ます。体に備わっている調節機能が高くなり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	ずっとこの体温が続くと排泄機能の低下となり便秘にもなる。また、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ていきましょう。



### 10月の感染症

ヒトメタニューモウイルス… 1名  
突発性発疹（9/30）… 1名