ほけんだより 11月号

2017年

社会福祉法人　しずくいし保育園保健室

健康診断のお知らせ

7　日　12時～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、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。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願いいたします。

薄着で元気！

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

1日ごとに朝晩の冷え込みが深まってきました。今年は例年より早く冬がやってきそうな予感がします。8月下旬からおたふくかぜがじわじわと発症し、現在も耳下腺の張れでお休みする子がおります。寒さとともに咳をする子も増えています。熱がなくても咳をすることで体力を消耗し、睡眠の妨げになってしまうこともあります。食事の様子や、朝おきたときの機嫌、睡眠時の咳の出方で気になることがありましたら早めの受診をお勧めします。また、可能な限りマスクの着用にご協力お願いします。

おねがい

＊ お預かりするくすりの数が増えてくる時期です。必ず、くすりの連絡票を記入のうえご持参いただくようご協力お願いします。用紙が手元にない場合は、できるだけお帰りの際に記入するようお願いいたします。（玄関の左手に用意してあります。）

＊ くすりの容器、袋には必ず内服する本人の名前を記入してください。（誤薬の原因になります。）

＊ 必ず名前はフルネームでお願いします。

＊ インフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種を受けたときは担任までお知らせください。注射の後に発熱する子が時々おります。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

1. 予防接種を受けるようにする
2. 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
3. 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
4. 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
5. 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
6. 人込みを避ける

11月の乳幼児健康診査

10日（金）乳幼児健康診査
17日（金）3歳6ヶ月児健診
21日（火）3歳児歯科健診
29日（水）赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。