

# ほけんたより 11月



朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

令和3年11月2日  
小佐野保育園  
看護師 成田佳子

## 内科健診のお知らせ

11月17日(水) 12時30分～

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お願いいたします。



歯科健診は12月2日(木)です。

## のどの痛みは

いんとうえん      へんとうえん  
**咽頭炎**・**扁桃炎**かも

子どもがのどの痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、のどに炎症を起こしているのかもしれない。扁桃(のどちんこ)周辺の炎症は扁桃炎、のどの両側の膨らみが赤くはれていたら扁桃炎です。どちらものどがひどく痛むため、水分をとるのも大変です。おうちでは水分補給と加湿をして安静に過ごしましょう。



## 緊急時!

### やけど



やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。



水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができた時、水ぼうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。

## せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。



## もうすぐ冬。

□□□□  
に気をつけて

□□□□はひらがな4文字が入ります。どれにも同じ4文字です。



暖やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す。鼻毛の働きが弱くなります。



加湿器で部屋の湿度は50～60%に



部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。