

11月のほけんだより

うのすまいほいくえん R2・11・10 担当 おおばまさこ

山も色づき、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけてインフルエンザや風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

インフルエンザ接種は、**2回接種が必要です**。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、**流行期に入る前に**済ませるようにしましょう。ただ、**アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります**。医師とよく相談してください。今年も、インフルエンザの補助費用があります。補助費用には期間があります。補助が終わってしまう前に接種して、予防に努めましょう。受けた時は担任の保育士さんにお知らせくださいね。インフルエンザ流行期に参考にしたいと思います。インフルエンザの接種費用については、病院によって違うようなので、行く前に調べてから受けるのもいいかもしれませんね。インフルエンザの予防接種は**家族で受ける**ことをお勧めします。

歯科健診があります

日時

11月18日
12時30分～

担当医早崎歯科の早崎先生です。当日は、歯をしっかりとみがいてきてください。春に、受けていない場合はおやすみしないでうけるようにしてくださいね。

内科健診が終わりました。受けた方は、特に問題はありませんでした。ご協力ありがとうございました。

麻疹・風疹の予防接種について

1歳を過ぎたお子さん、今年度卒園のお子さんで麻疹・風疹の予防接種を、まだ受けていない場合は、接種時期を逃さないように接種しましょう。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。

鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

正しい鼻のかみかた

1. 反対側の鼻を押さえて、片方ずつかむ。
2. 鼻水を押し出すために、しっかりくちから息を吸う。
3. ゆっくり、少しずつかむ。
4. 最後まで強くかみすぎない。
5. 鼻のまわりを傷つけないように、肌にはやさしいティッシュをつかう。

普段、調子のよい時、片方ずつ鼻をふさいで、息を吹く練習をさせてみましょう。