



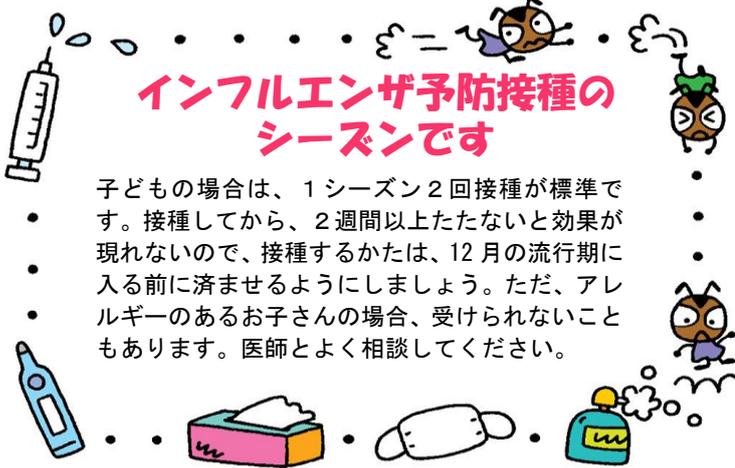
# 11月のほけんだより

平成 28 年 10 月 31 日発行

かめき保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。

一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜ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向けて、かぜに負けないじょうぶ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

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の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。

## だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

乳幼児は口で呼吸をするのが苦手です。鼻づまりは大人以上にたらく苦しいものです。ひどくなるとミルクを飲んだり食事をすることも大変になり、息苦しくて夜眠れないという事もあります。

黄色や緑色の鼻水が出るときには、細菌感染の疑いがあります。こういう状態が長く続くと中耳炎や慢性副鼻腔炎などを起こしてしまいます。

早めに医師の診察を受けて、治療しましょう。

## 動きやすい服装で

最近の子ども服はおしゃれなものがたくさんありますが、普段の服装は「活発に遊べる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

自分で着脱しやすいものがよいでしょう。ズボンはぴったりするものは活動しにくいです。

## おしらせ

### 1歳半検診

11月9. 16日

### 2歳児歯科検診

11月30日

### 3歳児検診

11月11. 18日

### 予防接種

市町の保健センターより届いた予防接種チケットはありませんか？  
期限が切れている場合は、保健センターに問い合わせをしてみてください。

## おねがい

集団生活のため、体調がいつもと違う・元気がない・食欲がない・嘔吐や下痢をしているなどありましたら、早めの受診をお勧めします。受診の際には、保育園で気を付けることを聞いて下さい。