

11月のほけんだより

令和7年11月発行
認定きららこども園

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、一日の気温差が大きくなってきましたね。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、家族みんなで生活リズムを整えて風邪の予防をしていきましょう。

尿検査があります！

提出日 **11月18日(火)・19日(水)**

ご自宅にて、当日朝とった尿の提出をお願いいたします。

※おむつの場合、ラップ+ガーゼをセットする採尿方法もありますよ♪



はなみずのはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。

鼻水のほかに発熱や続く咳、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなど症状があれば、早めに病院を受診しましょう。

どうしてはなみずがでるの？

鼻水は体を守るための反応です。透明な鼻水は風邪の引き始め、黄色い鼻水になるとウィルスと戦っている最中です。

こまめに鼻を拭いてあげたり、鼻水吸引機などを使って吸い取ってあげましょう。

鼻水ケアのポイント

☆優しく、力を入れ過ぎないように片方ずつかむ

☆部屋の乾燥に注意する(湿度 50～60%程度がオススメです！)

☆寝るときは、頭をいつもより少し高くする

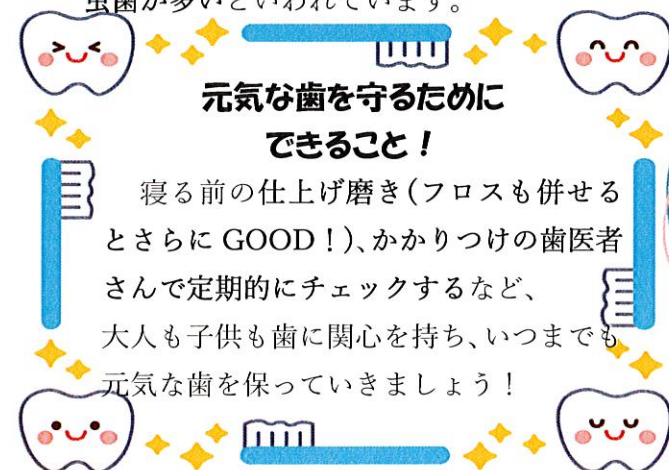


いい歯の日

11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。沖縄県内の虫歯率は年々減っていますが、全国と比べると1番子どもの虫歯が多いといわれています。

元気な歯を守るために できること！

寝る前の仕上げ磨き(フロスも併せるとさらにGOOD！)、かかりつけの歯医者さんで定期的にチェックするなど、大人も子供も歯に関心を持ち、いつまでも元気な歯を保っていきましょう！



気をつけよう、**中耳炎**

急性中耳炎とは、鼻水が耳の管を通して耳に流れ込み炎症を引き起こしている状態です。子どもの耳管は大人と違い、短く太いため、かかりやすいです。右の図のような症状など「いつもと違うな？」を感じたら、病院を受診して、きちんと治すことが大切です。



＜10月の感染症情報＞

インフルエンザ2件 風邪等による発熱12件、他感染症の報告はありません。