



暑かった長い夏が終わり、秋が短く、冬が急にやってくるような、珍しい年ですね。

秋祭り以降、近隣の小・中学校でインフルエンザが猛威をふるっているようですが…

予防接種はもう済まされましたか？ ワクチンが効果を発揮するには2週間程度かかります。

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を予防する効果がありますので、今からでも接種して、感染に備えましょう。また、これからの季節、ノロウイルスやアデノウイルスによる胃腸炎も流行するかもしれません。体調管理に気をつけて、手洗い・うがいをこまめにして、感染を予防しましょう。



10月の病気			
発熱	のべ	64名	
インフルエンザ		9	溶連菌 6
アデノ		5	

11月の保健行事	
乳児身体測定	11/13(月)・14(火)
幼児身体測定	11/15(水)
保健指導	鼻の穴の話(みどり組)

<10月の保健指導>

*10/19 みどり組さんに、「ウンコの話」をしました。

冬になると、発汗量が減り、のどが乾きにくいいため水分摂取量が減ります。また、寒さで血行が悪くなったり、運動不足になる傾向があるので、便秘がちになります。「みんな～、今日はどんなウンコが出た？ えっ、うんぴ？うんご？ 大変！」今朝、食べた物はおなかの中を旅して、明日の朝、ウンコになって出てくるよ。元気なうんちをするためには、どんなことに気を付けようかな？

- ① よくかんで、何でも食べる。
- ② 規則正しい生活をする。
- ③ 身体を動かして遊ぶ。



*小学校入学までに、良い排便習慣がつくようにしましょう。

こんなエプロンをつけて
絵本を読みながらお話をしました。



便秘解消するには…

バナナうんち だいさくせん!

① ねばねば しょくひんを たべよう!

ねばねば したものを たべると うんちが つると できるよ。



② はっこうしょくひんを たべよう!

くうきや つちのなかには めには みえない ちいさな きんが いるよ。よいきんは たべものを えいようにして どんどん ふえて からだに いいえいようを たくさん つくって おいしく してくれるんだ。これを はっこうしょくひん というんだよ。おなかの ちょうに たどりついた きんは ちょうないさいきん となって いうんちをつくらせるんだ。



11月12日は、「皮膚の日」です。
 皮膚が乾燥する季節。
 カサカサになったり、痒くなったり…
 *肌は、タオルでゴシゴシこすらず泡で優しく手洗いしましょう。
 *風呂上がりには5分以内に保湿剤を塗るのが理想的と言われています。
 *濡れた手はあかぎれの原因になります。手を洗った後は、出来るだけ水分が残らないように拭き取り、ハンドクリームを塗って保護しましょう。

