



# ほけんだより 11月号



椋山女学園大学附属

椋山こども園

養護教諭 竹内あずさ

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、咳や鼻水が出ている子が出てきました。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。



## 今日は何の日!?

### 11月8日は「いい歯の日」

乳歯や口の機能は、体の発育や言葉の発達に大きく関わっています。時間や場所を決めずに、だらだらと飲食をすると虫歯の原因になります。送迎時の車内での飲食もやめましょう。

最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押すなど親子で楽しみながら行えるといいですね。



### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日とされています。新型コロナウイルスの感染対策として、換気が有効だと言われているので、今年はいよいよ一層意識をして換気をしていきましょう。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、10分程度の換気を心がけましょう。



### 11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌になりがちです。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## ノロウイルス



### ★ノロウイルスとは

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。

### ★予防

調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。

### ★症状

微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。

症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出る可能性があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

### ★下痢の症状があるときは

- ・入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。
- ・食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。
- ・りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。



## 予防接種後の登園について

予防接種を受けた後 30 分程度は急な副反応が起こる可能性があり、激しい運動は避け、当日は何かあれば医療機関に罹ることのできる体制を整えなければなりません。以上のことから、予防接種後の登園を避けるようにご協力をお願いします。接種後は自宅でゆっくりして過ごしていただき、安全に予防接種を受けるようにしましょう。

11月身体測定：11月4日(水)