ほけんだより　１１月

文責：静谷

朝晩の冷え込みが増し、秋から冬へと季節が移り変わる頃となりました。気温や湿度の変化により、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に冬を迎えられるよう、ご家庭でも生活リズムを整え、感染症予防を心がけていきましょう。

冬の感染症から身を守ろう！！



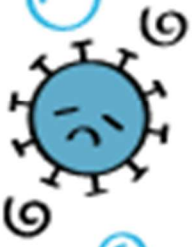
これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染予防には毎日の生活習慣がとても大切です。

- 石けんでしっかり手を洗いましょう。
- バランスの良い食事を心がけましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- お部屋の換気をこまめに行いましょう。
- 体調が悪い時は無理せず、ゆっくり休みましょう。

一人ひとりの予防が、お子さん自身だけでなく、ご家族や周りの人を守ることにもつながります







『おなかの風邪』と診断された場合は「ウイルス性胃腸炎」と同様の対応となります。登園の目安をご確認のうえ、登園届の提出をお願いします。

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザワクチンは、感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化を予防する効果が期待されています。接種後すぐには免疫がつかないため流行が始まる前の接種がおすすめです。ワクチンだけでなく、日頃からの感染予防対策や健康管理も大切です。接種についてはかかりつけ医と相談しながらご検討ください。



こんな時どうする？～下痢編～

下痢は、ウイルスや細菌による感染のほか、食べすぎ・飲みすぎ、冷え、体調の変化など、様々な原因で起こります。特にこれからの季節は感染性胃腸炎が流行しやすいため注意が必要です。下痢は体の中に入ったウイルス等を外へ出そうとする働きでもあります。無理に下痢を止めようとせず、お子さんの元気や食欲、便の様子をよく観察しましょう。

下痢をしたときのPOINT！

- ●水分を少しずつ、こまめに補給し、脱水を防ぎましょう。
- ●食欲がある場合は、消化の良いもの（お粥、うどん、バナナ、豆腐など）を少量ずつ食べましょう。
- ●便の回数や色、機嫌などをよく観察しましょう。
- ●血便が出た、水分が摂れない、ぐったりしている、下痢が続く場合は早めに受診しましょう。
- ●母乳やミルクは基本的にはいつも通り続け、自己判断で中止しないようにしましょう。医師から指示があればそれに従いましょう。

～性教育活動について～

10月に、きりん・らいおん・ぞう組で、2回目の性教育のお話を行いました。今回は「はじめにきいてね、こちょこちょモンキー」の絵本を通して、【同意】についてお話ししました。何かをしたいと思った時は相手に確認すること、そして自分が嫌だと感じた時は「いや」と伝えてよいことをこどもたちへ伝えています。「いいよ」も「いや」も、どちらも大切な自分の気持ちです。こどもたちが自分の気持ちも相手の気持ちも大切にできるように、今後も伝えていきたいと思います。

