11月のほけんだより

2023年11月1日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

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。

インフルエンザが流行しています

悪寒、急な発熱、関節痛、下痢、嘔吐、喉の痛みなどの症状がみられた場合は医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザは感染力が強いので、発症した後５日を経過し、かつ、熱が引いてからも３日間は登園できません。発症後６時間以上経過した後の検査をおすすめします。４８時間以内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できます。※登園届が必要です。

謎の高熱、ひどい咳が急増

コロナでもインフルエンザでもない高熱やひどい咳の症状で、医療機関が混雑していると聞きます。

高熱やひどい咳などを放っておくと、体力を奪われてしまい、他の病気をもらってしまう可能性もあります。早めに病院を受診しましょう。普段から免疫力を高める生活習慣が大切ですね。

１１月の保健行事は・・　尿検査と歯科検診があります。

・<u>１１月７日（火）・８日（水）</u>検尿提出日です。全園児対象になります。朝一番の尿を採取し、必ず登園時に提出してください。提出忘れのないようにお願いいたします。

・<u>１１月２８日（火）</u>再検査

・<u>１１月２９日（水）９：３０～</u>歯科検診です。すみれ組以上が対象になります。朝食後は必ず歯を磨き、仕上げ磨きをしてきてください。

検診後にお手紙をもらった場合は、必ず歯科受診をしていただき、治療内容を記入してもらったあと、再度、園へ提出してください。

寒くなり乾燥が続くと感染症が流行ります

健康な体作りが、感染症の予防になります

手洗い・うがいが、かぜの予防の基本です。規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることは、大きなかぜ予防になります。また、乾燥対策として、加湿器の使用や濡れたタオルを部屋に干すことも予防になります。