

11月

ほけんだより

令和7年11月
エレナ保育園

冷たい風を感じたり、赤や黄色に色付く葉っぱを見つけて遊ぶ子供たちは、秋が深まり、冬へと移り変わっていくのを感じながら、遊びを楽しんでいます。

冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活リズムを整えて風邪の予防をしていきましょう。

虫歯になりやすい環境

- ・ジュースや乳酸飲料をいつも飲んでいる
- ・おやつには歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療をすれば治ると思って、予防しなかったり、子どもが嫌がると歯磨きを怠ってしまう
- ・仕上げ磨きをしない
- ・定期的な歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない

歯科検診

11月14日(金曜日)

保湿をしっかりと！

乾燥肌のお子様が増えてきました。エアコンや化繊素材の衣服の影響だと思われます。乾燥肌をかきむしって傷をつけてしまうと、皮膚のトラブルを起こしてしまいます。そうなる前に日ごろからケアを心がけましょう。朝晩の保湿は市販のクリームで十分ですので保湿の徹底をお願いします。



かぜ(普通感冒)とインフルエンザの違い



症状の出方

進行

発熱

寒気

鼻水

せき

頭・関節・筋肉痛



かぜ

(普通感冒)

のどや鼻

ゆるやか

ないまたは38度前後

軽くなる

ひき始めに出る

軽くなる

痛みは軽い



インフルエンザ

全身

急激

40度前後の高熱

強い

後から続く

たくさん出る

痛みが強い

※インフルエンザは、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を過ぎるまでは登園できません。

※登園初日には登園届を記入していただきます。(書類は登園にあります)